N°5 - MAGGIO 2017 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

63 NUOVE RICETTE

TENERI ASSAGGI DALL'ORTO

Baccelli verdi, erbe aromatiche, foglie novelle. Freschezza e allegria trionfano a tavola in vitaminiche insalate di stagione

UNA FRAGRANZA SPECIALE
Risotto con fave e asparagi al brodo di pane

POPCORN
MAGICO SNACK

PASTA AL PESTO
IN STILE FUSION

ACCIUGHE IN TORTA
INVENZIONI SU UN CLASSICO MARINARO

DOLCETTI E BONBON
COME NELLE FAVOLE

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

ISSN 1121-1504
IN EDICOLA DAL 20.04.17
9 771121 150004 70005

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

tazza maxi jumbo
CREMA 2TONE
art. 387214.30

tazza jumbo
CREMA 2TONE
art. 387212.30

tazza mug
CREMA 2TONE
art. 387210.30

tescoma®

www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

la passione in cucina.

Se in una di queste belle giornate vi capiterà di passeggiare davanti alle vetrine della moda a Roma o a Milano, fermatevi davanti a quella di Fendi. È una favola ironica in tinte pastello popolata da guantiere over size colme di meringhe e borsette, con una torta che svetta tra i manichini sostenendo in bilico tazzine di porcellana, piattini, zuccheriere, ben incastonati in un tripudio di ciuffetti di finta panna. Si chiama The sweet dream*, ed è un'installazione dell'artista tedesca Anke Eilergerhard che ruba al pasticciere le idee e i ferri del mestiere e con un sac à poche pieno di silicone adorna le sue spericolate architetture, a metà strada tra il sogno di Alice nel Paese delle Meraviglie (quella di Walt Disney), le burle barocche di Arcimboldo, le atmosfere "pop-rococò" inventate da Sofia Coppola per il suo film su Marie-Antoinette.*

Mentre la graziosa regina di Francia *cercava di dimenticare la scontentezza della vita di corte tra trionfi di dolcetti e torte ammantate di glassa, il giovane Antonin Carême, il cuoco di Talleyrand e dello zar Alessandro I che rivoluzionò la cucina francese, faceva le sue prime esperienze nelle pasticcerie di Parigi. Lavorava quintali di pasta frolla, andava al Louvre, studiava i trattati di architettura di Vitruvio e di Palladio, e disegnava. Dal suo genio nacquero* Le pâtissier national parisien *e* Le pâtissier pittoresque*, testi gastronomici scrupolosissimi, manuali di ingegneria statica e di decorazione, ma soprattutto raccolte di strepitosi disegni, di fantasie costruttive per montare su una torta un'arpa o un tempietto cinese, per modellare con lo zucchero un mulino a vento o le rovine di Antiochia (tutto si può ammirare anche on line, sul sito della Bibliothèque Nationale di Parigi).*

Lo scambio tra le arti *e l'andirivieni da un campo all'altro dell'ingegno non genererà più un altro Carême, ma continua a far scoccare scintille. Pierre Hermé prende in prestito dalla pittura "gli strappi" per le sue uova di Pasqua dedicate a Lucio Fontana. Claire Heitzler ripensa il decoro optical nelle sue elegantissime torte. Davide Comaschi, il nostro campione del mondo di pasticceria, intaglia con linee "suprematiste" i suoi cioccolatini-gioiello. Sono puro design i virtuosismi di Dinara Kasko, una pasticciera russa che ha studiato architettura e fotografia; progetta i suoi dolci come avveniristici padiglioni in miniatura e li produce con la stampante in 3D. Dallo studio Kia Utzon-Frank escono sculture con spigoli a vivo e texture marezzate che sembrano di marmo, invece sono di pasta di mandorle.*

Per divertirvi, *prendete qualche spunto dal servizio a pag. 56. Munitevi di pasta di zucchero, fate una scorta di pasticcini, dragée e cremini e, come mattoncini, montateli sulle basi e costruite un castello, un palazzo delle fate, un giardino pensile. Ma prima applicatevi nel disegno, e cominciate a sognare con matite e pastelli.*

Maddalena Dalla Cà

Fotografie di Riccardo Lettieri, Beatrice Prada

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 05 - Maggio 2017 - **Anno 88°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
VALENTINA VERCELLI - vvercelli@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN
Progetto grafico
GIUSEPPE PINI
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI
Hanno collaborato
RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, CRISTINA FABBRI, LAURA FERRARI K., AMBRA GIOVANOLI, DANIELA GUAITI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, TANYA SCOTTO D'ANIELLO, ERMINIO SPAZZAPAN, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)
Per le immagini
AG. 123RF, AG. AWL-IMAGES, AG. CONTRASTO, AG. IPA, AG. MARKA, AG. PARALLELOZERO, AG. ROBERT HARDING, AG. SIME, ENRICO CARACCIOLO, ANTONIO CHIANESE, MONICA DI CARLO, KLAUS FRITSCH, SILVIA ROSSANA GARAVAGLIA, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, YADID LEVY, GAIA MENCHICCHI, DARIO MIALE, LORENZO ORLANDI, BEATRICE PRADA, MASSIMILIANO RELLA, SEBASTIANO ROSSI, GIORGIO UCCELLINI, FRANCESCO VIGNALI, ELENA VILLA, LUCA VISENTINI, MATTEO ZENGA

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato Gianpaolo Grandi
Direttore Generale Fedele Usai
Vicedirettore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer Marketing & Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Comunicazione Laura Piva, **Direttore Circulation** Alberto Cavara
Direttore di Produzione Bruno Morona, **Direttore Risorse Umane** Cristina Lippi, **Direttore Amministrativo** Ornella Paini
Controller Luca Roldi, **Direttore Branded Content** Raffaella Buda

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Risotto al brodo di pane, fave, pecorino e salsiccia* (pag. 86)
Ricetta di Tommaso Arrigoni - *Foto di* Riccardo Lettieri

Maggio

SOMMARIO

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

I menu di maggio

SEI PROPOSTE SCELTE TRA LE NOSTRE RICETTE

Delicatezza da gourmet

COCKTAIL ALEMANNO FIZZ
pag. 40

CREMA DI PISELLI, MERLUZZO, AVOCADO E CIOCCOLATO
pag. 84 ☞ *foto*

UOVO, CROCCANTE DI ORZO E GELATO
pag. 104

SFOGLIATA "FIOR DI MAGGIO"
pag. 121

Note esotiche

"TAGLIOLINI" DI DAIKON IN SALSA DI POMODORO
pag. 98 ☞ *foto*

ANIMELLE AL CREN E VERDURE
pag. 103

GELATO AL COCCO CON SALSA MOU
pag. 110

Facile

FUSILLONI ALLA CARBONARA CON PISELLI
pag. 34

VITELLO ROSATO E SALSA AL TONNO
pag. 81 ☞ *foto*

CROCCANTE DI POPCORN E LAMPONI
pag. 43

Marinaro

INVOLTINI DI ACCIUGHE RIPIENE
pag. 64 ☞ *foto*

MILLEFOGLIE DI GAMBERI E CAPESANTE SU CREMA DI CECI
pag. 94

MISTO CROCCANTE CON RAVANELLI E MELA
pag. 54

RABARBARO ALLA VANIGLIA CON LAMPONI E CIALDA
pag. 110

Aperitivo in terrazza

COCKTAIL ORTOFRUTTA
pag. 40

CROCCHETTE DI POLLO E RICOTTA
pag. 106

SFOGLIA FARCITA DI MORTADELLA
pag. 34

MINI FRITTATA CON POPCORN ALLA PAPRICA
pag. 43 ☞ *foto*

Vegetariano

SPICCHI DI PECORINO CON RICOTTA E GERMOGLI
pag. 79 ☞ *foto*

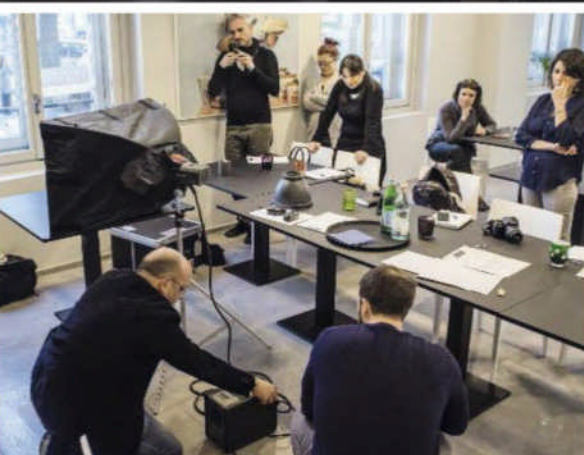
SPAGHETTONI PROFUMATI
pag. 115

CAROTE, TACCOLE E PISELLI GLASSATI
pag. 52

Tupperware®
Strumenti
d'*Arte*
Utensili Tecna
Tupperware
Tupperware
Numero Verde
800-821053

La nostra Scuola

IL "FOOD" È SEMPRE AL CENTRO DEI NOSTRI OBIETTIVI, ANCHE DI QUELLI **FOTOGRAFICI**. COSÌ ABBIAMO DEDICATO UN LABORATORIO A CHI VUOLE IMPARARE A SCATTARE DA PROFESSIONISTA

A CURA DI LAURA FORTI

"UN FOTOGRAFO IN CUCINA" È UN CORSO PER CONOSCERE LE COMPETENZE, LE TECNICHE E LE ATTREZZATURE PER CREARE INVITANTI FOOD-PHOTO

ARTURO DELLE DONNE

Fotografo professionista, appassionato di viaggi, ha iniziato la sua carriera come reporter e si è poi specializzato nella *food-photography*, alla quale oggi si dedica quasi esclusivamente. Ha clienti nazionali e internazionali ed espone le sue opere in **mostre personali** e collettive.

UN PO' DI STORIA

Il nostro docente, Arturo, si informa per prima cosa sulla preparazione e sulle aspettative dei suoi allievi, per conoscerli e per meglio scegliere gli argomenti sui quali concentrare la lezione. Per cominciare, un quadro sull'evoluzione storica della fotografia è utilissimo per comprendere come nascono le nuove tendenze e per scoprire in quale ambito si inserisce la ***"food-photography"***, un filone dello "still life" che si realizza in studio (a differenza dei reportage) con materiali sofisticati.

NOZIONI DI BASE

Tra le principali regole per orientarsi, la "***regola dei terzi***" prevede di non collocare il soggetto al centro dell'immagine, idealmente divisa in tre fasce orizzontali e tre verticali, come si vede nei mirini. La "***regola dei triangoli***", o dei numeri dispari, suggerisce di mettere 3 foglioline di basilico anziché 4: quadrati e croci creerebbero distorsione. Fondamentale, poi, la luce, che deve essere impostata con precisione. Infine, per dare il giusto peso ai vari elementi della composizione, bisogna sempre avere in mente la destinazione della foto: rivista, blog, pubblicità...

PROVE DI SCATTO

Eccoci alla pratica! Primo imperativo: mai una reflex senza cavalletto, per una foto di food. Secondo: mai un piatto già finito sul set, bisogna "montarlo" inquadrandolo. Sistemati flash, lampade e pannelli, gli allievi si organizzano formando un ***team di lavoro***, che replica quelli degli studi fotografici professionali: oltre al fotografo, ci sono assistenti, stylist e food stylist, home economist, art director. Il soggetto è un hamburger: a turno, ognuno scatta la sua fotografia.

TRUCCHI DEL MESTIERE

Le interpretazioni di uno stesso soggetto possono essere molte, secondo come si predispongono gli elementi del piatto, ***l'inquadratura e le luci***. In queste due foto si vede come, con un semplice foglio di carta bianco posizionato al posto giusto, si può illuminare il soggetto, rendendolo più chiaro. Un "gioco" di luce, riflessione, costruzione, creatività e professionalità: per una buona fotografia non basta solo scattare.

Fotografie di Gaia Menchicchi

In calendario

LE MARINATURE NEL PIATTO

9, 15, 24, 31 maggio

Una tecnica tradizionale e molto apprezzata nella bella stagione. Tante le idee suggerite, dalle classiche marinature con aceto e succhi di agrumi a quelle con base alcolica sempre arricchite da spezie ed erbe per rendere più saporiti carni, pesci e verdure.

STREET FOOD ALL'ITALIANA

11, 20, 24, 30 maggio

Un percorso tra i più golosi cibi di strada delle nostre regioni: olive ascolane, piadina, tigelle, panzerotti, arrosticini, supplì.

PASTICCERIA SICILIANA

3, 11, 22 maggio

Ricca, varia, sontuosa: l'arte dolciaria della Sicilia accoglie suggestioni dai diversi popoli che l'hanno "conquistata" nella storia: tra le ricette non mancano cannoli e cassata, ma nemmeno i macallé (cartocci siciliani) e la tipica pasta di mandorle.

ECCELLENZE REGIONALI

10 maggio

Un corso-evento, organizzato in collaborazione con Chic (Charming Italian Chef), racconta i piatti tipici e i prodotti migliori del nostro territorio. Appuntamento alle 18,30, con cena a seguire, con lo chef Ivano Ricchebono del ristorante The Cook di Arenzano (GE).

Info e contatti

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

La Scuola de La Cucina Italiana
è in p.le Cadorna 5, ingresso
via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici su:

Dove andare

A MANTOVA LA SCIENZA INCROCIA L'ALIMENTAZIONE. LA **FILIERA DEL PESCE** È DI SCENA A GENOVA E A SAN VINCENZO. E PER IL GRAN VINO TAPPA IN ALTO ADIGE

A CURA DI RICCARDO BIANCHI E LAURA FERRARI K.

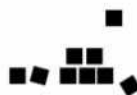
5-7 MAGGIO **MANTOVA**

FOOD&SCIENCE FESTIVAL

Come sarebbe il mondo se la scienza non si fosse mai occupata del cibo? I primi innesti per ottenere frutti migliori furono praticati oltre duemila anni fa. Da allora il cammino non si è mai arrestato e oggi le scienze agronomiche e alimentari hanno raggiunto **traguardi straordinari**. Dalla selezione dei semi più resistenti alle invenzioni culinarie più avanzate e creative, il necessario e indissolubile legame tra il cibo e la scienza sarà il tema della prima edizione di un nuovo festival di divulgazione scientifica di rilievo internazionale. Il programma conta oltre **cento eventi**, tra conferenze, incontri, laboratori e mostre distribuiti in alcuni dei più caratteristici luoghi di Mantova, designata Regione Europea dell'Enogastronomia 2017 (con Bergamo, Brescia e Cremona). Con i suoi appuntamenti il festival racconterà l'ingegno che si cela dietro il mondo dell'alimentazione, e inviterà a riflettere. Sulla bilancia etica i rischi e le potenzialità dell'innovazione, per una sfida che riguarda la più antica necessità di tutti gli esseri umani: nutrirsi. L'obiettivo è la soddisfazione del fabbisogno alimentare di una popolazione che galoppa verso i 9 miliardi di individui previsti nel 2050. *www.mantovafoodscience.it* *(L.F.K.)*

5-7 MAGGIO

BELLELAY (SVIZZERA)
FÊTE DE LA TÊTE DE MOINE

La Tête de Moine, formaggio semiduro di forma cilindrica, non si taglia, si raschia in rosette con un apposito strumento, la **girolle**. Si produce nel Jura svizzero e si festeggia a Bellelay con una allegrissima kermesse completa di concorso per eleggere la più buona Tête de Moine dell'anno. *www.tetedemoine.ch*

8-10 MAGGIO

PARMA
CAMPIONATO MONDIALE DELLA PIZZA

Questa è la 26esima edizione. Undici le discipline in cui i pizzaioli di tutto il mondo si cimentano. Tra quelle che piacciono maggiormente **"la pizza più larga"** e "il pizzaiolo più veloce". L'appuntamento clou è però il Trofeo Heinz Beck. *campionatomondiale dellapizza.it*

5-26 MAGGIO
NAPOLI
WINE & THE CITY
"Fuorisalone" partenopeo con cene da privati, aperitivi, arte, teatro, musica. E degustazioni: più di 100 cantine coinvolte. *www.wineandthecity.it*

6-10 MAGGIO
MILANO
ITALIAN GOURMET
Uno degli highlight del "Week & Food" milanese. 17 grandi chef nostrani raccontano ai fornelli il gusto italiano. Al Superstudio. *evento.italiangourmet.it*

8-11 MAGGIO
MILANO
TUTTOFOOD
È la maggiore fiera del Business-to-Business dedicata a food & beverage: la vetrina ideale per presentare prodotti e testare nuove idee. *www.tuttofood.it*

13-14 MAGGIO
ROSIGNANO MARITTIMO (LI)
QUI NON SI FRIGGE CON L'ACQUA
Protagonisti l'extravergine e le fritture toscane. Non mancherà la nota fresca con "il pinzimonio d'autore". *www.comune.rosignano.livorno.it*

UN MARE **DI GUSTO**

5-7
MAGGIO
SAN VINCENZO (LI)

Il titolo completo di questa manifestazione gastronomica, ormai una tradizione consolidata, è "Un Mare di Gusto – Palamita & Friends". Racconta il mare e la cultura della Costa degli Etruschi e quest'anno è incentrata sul tema "Le nostre radici, tra cultura, pesce e verdura". Molti gli eventi tra food e arte, il più atteso è il **percorso del gusto**, il 7 maggio. Un irresistibile tour de force sensoriale che ha per direttore artistico la chef JRE Deborah Corsi.
www.unmaredigusto.it

14
MAGGIO

TUTTA ITALIA L'AZALEA DELLA RICERCA

In occasione della Festa della mamma, 20.000 volontari distribuiscono azalee in tutto il territorio italiano. I fondi raccolti serviranno a finanziare la ricerca dell'AIRC sui tumori femminili. Cercate nelle prossime pagine **le nostre ricette della salute dedicate alle donne**: la prevenzione comincia a tavola.
www.lafestadellamamma.it

18-21
MAGGIO

GENOVA SLOW FISH

Moreno Cedroni (a sinistra) è tra i protagonisti di questa kermesse di Slow Food che raduna pescatori, artigiani, cuochi, docenti, ricercatori e figure istituzionali del mondo intero per evidenziare la necessità di una **liaison armoniosa** tra biodiversità e filiera ittica, tra salute sociale ed ecologia. Con incontri, degustazioni e dimostrazioni nella cucina "Fish-à-porter". *slowfish.slowfood.it*

EGNA/MONTAGNA (BZ) GIORNATE DEL PINOT NERO

6-8
MAGGIO

Una tre giorni per chi ama i grandi vini ai quali appartiene di diritto il Pinot Nero, che in Alto Adige ha uno dei suoi terroir d'elezione. Un incontro che guarda anche al mondo: **imperdibile**, il giorno 6, la verticale "Pommard 1er Cru Gran Clos des Epenots, monopole" del Domaine de Courcel. Il 7 e l'8 maggio nei banchi di assaggio di Egna si degustano i nettari in concorso e una selezione internazionale di Pinot Nero.
www.blauburgunder.it

16-30
MAGGIO

ALTEDO (BO) SAGRA DELL'ASPARAGO VERDE IGP

Nella capitale dell'asparago verde va in scena una rassegna articolata in mille sfaccettature. Torneo di calcio a 5, musica nella "Notte dell'Asparago", ma a dominare sono **Tuttasparago** e le "serate d'autore" in cui grandi cuochi e pasticcieri cucinano le loro ricette a base del lanceolato ortaggio.
www.asparagoverde.eu

13-15 MAGGIO
SANTA LUCIA DI PIAVE (TV)
GOURMANDIA
Un viaggio nel gusto a ritmo di rock. Oltre 200 artigiani, più street food, vino, birra e cocktail. E tanta musica.
www.gourmandia.gastronauta.it

16 MAGGIO
CASERTA
WINE COCKTAIL COMPETITION
Disfida internazionale di bartender. Creazioni a base di vino e ingredienti alcolici e analcolici. *www.aibmproject.it*

21 MAGGIO
ROMA
VINO E ARTE CHE PASSIONE!
Nella cornice barocca del Casino dell'Aurora Pallavicini sul colle del Quirinale di scena 300 etichette di 50 produttori.
www.vinoeartechepassione.it

29 MAGGIO
MILANO
CHEF AWARDS
Un premio innovativo per i migliori ristoranti italiani che sono on-line. 206 mila gli scrutinati, 600 i selezionati, 100 i finalisti e 10 i premiati. *www.chefawards.it*

Fotografia di Monica Di Carlo

Giusti adesso

PERLE DI AGRUMI, ESSENZE DI ROSA, FUNGHI TRA LE DANZE DELLE STREGHE. A MAGGIO **IL CIBO È POESIA**. DA COGLIERE AL VOLO

A CURA DI LAURA FERRARI K.

FINGER LIME

Noto anche come "caviale di limone", è un agrume originario dell'Australia, che viene oggi coltivato anche nel nostro Meridione, dove il picco della raccolta è tra marzo e maggio. Assaggiarlo è una vera sorpresa: le **vescicole sferiche** esplodono in bocca sprigionando un sapore di agrumi con una nota sapida. Ha conquistato tanti grandi cuochi che lo utilizzano in antipasti, piatti di pesce e dessert, e lo troviamo nei bar più sofisticati come aggiunta aromatica di alcuni cocktail. L'effetto è garantito, ma attenzione: il riferimento alle preziose uova di storione non è da attribuirsi solo alle sembianze della polpa...

PARMIGIANO MAGGENGO

Fin dal Quattrocento, il formaggio prodotto a maggio nel Parmense e nel Reggiano, il cosiddetto maggengo, era considerato il migliore: in primavera le vacche tornavano ad alimentarsi con **erba fresca**. Oggi è rintracciabile in quei caseifici dell'Appennino (il cui formaggio è identificato dal Consorzio del Parmigiano come "Prodotto di Montagna") che lavorano il latte di animali nutriti ancora con una quota di foraggio fresco.

OLIO DI LENTISCO

Il lentisco è un bell'arbusto mediterraneo ricco di virtù, riscattato dall'oblio grazie al recupero di un'antica tradizione sarda. La resina e l'olio essenziale estratto dal fogliame hanno proprietà officinali e cosmetiche. Ma il suo derivato più particolare è l'olio ricavato dalla **spremitura delle bacche**, ottimo per friggere e come condimento. Lavorato da pochi artigiani, è una rarità da scoprire nella sagra che si tiene ogni maggio a Escalaplano, nel Sudest della Sardegna.

ROSA MUSCOSA LIGURE

Un elisir d'antan, che schiude tutto il profumo della primavera. È lo **sciroppo di petali** di rosa (presidio Slow Food), che insieme a confetture e conserve rappresenta una tipica preparazione genovese di questo periodo. Qualche bancarella al Mercato Orientale e i roseti dell'Alta Valle Scrivia sono i luoghi deputati all'approvvigionamento dei petali, provenienti dalle varietà centifolia muscosa e rugosa.

Fungo prugnolo

È chiamato anche Fungo di San Giorgio perché secondo la tradizione fa capolino fra arbusti e pruni il 23 aprile, disponendosi in cerchi che la leggenda lega alle danze notturne delle streghe. Ma questo è il mese che lo celebra al meglio, dedicandogli numerose sagre in tutta Italia. Con polpa carnosa e un profumo che **ricorda la farina**, è ideale con paste fresche e risotti, in frittate e zuppe.

Leccia

Il recente incremento della presenza di questo predatore nei nostri mari fa la gioia di pescatori e buongustai, che ne apprezzano le grandi dimensioni e la qualità delle carni, simili a quelle della ricciola. Ottima al cartoccio e in umido, nei **ragù di mare**. In primavera, quando si avvicina alle coste per riprodursi, è il momento più facile per pescarla.

Lonza marchigiana

Una fetta di lonza accompagnata da pecorino fresco e fave non manca mai nelle **merende** marchigiane del 1° maggio. La lavorazione di questo prelibato salume ottenuto dal taglio del capocollo prevede che la carne venga "massaggiata" con una miscela di sale, pepe, aglio e vino rosso, quindi insaccata in budello naturale.

È il momento di

ALBICOCCHE	CHAYOTE
AMARENE	FAVE
FICHI FIORONI	PATATE NOVELLE
NESPOLE	PISELLI
AGLIO ROSSO	TACCOLE
BIETOLE	ZUCCHINE

Fotografie di 123rf, Arch. Made in Valceno, Alamy/IPA, Arch. CIBODIVINO

Elogio della lentezza

UN SISTEMA CHE PREMIA CHI FA MENO GIRI E RISPETTA LA VITALITÀ DI FRUTTA E VERDURA. BREVETTATO DA HUROM NEL 1974, **L'ESTRATTORE** È OGGI UNO DEI PICCOLI ELETTRODOMESTICI PIÙ VENDUTI IN ITALIA

A CURA DI
LAURA FERRARI K.

"Abbiamo creduto in un prodotto che aiutasse a nutrirsi in modo naturale e sano"

Alberto Spinelli
amministratore delegato di Hurom Italia

Tutti gli imprenditori conoscono il "What" e il "How", sanno cioè dire che cosa fanno, e come lo fanno. Pochissimi conoscono il "Why", perché lo stanno facendo. Ma secondo Simon Sinek, brillante antropologo prestato al marketing, la forza di un progetto sta proprio qui, perché la gente non compra quello che fate, ma il motivo per cui lo fate. Nel caso di Alberto Spinelli, amministratore delegato della sede italiana di Hurom, l'azienda coreana leader nella produzione di estrattori, le ragioni che lo hanno portato a scommettere su uno strumento ancora sconosciuto nel nostro paese nascono da un'esperienza personale. Voleva trovare un sistema efficace per somministrare a una persona a lui molto cara, e gravemente malata, vitamine ed enzimi facilmente assimilabili. Cresciuto professionalmente all'interno dell'azienda di logistica di famiglia nel Veronese, Alberto Spinelli scopre l'estrattore nel 2012, durante un viaggio in Germania. Un pugno di acini, con tanto di vinaccioli, che si trasforma in un ottimo succo di uva ad alta concentrazione di resveratrolo, un antiossidante prezioso nella lotta ai tumori. È bastato un sorso per capire le grandi potenzialità della macchina. Le idee migliori nascono spesso nei momenti difficili, e per ragioni spesso molto semplici: "Ci siamo innamorati di un prodotto che abbiamo creduto potesse aiutare a vivere in modo più sano", racconta chi oggi gestisce una rete di 350 punti vendita che colloca sul mercato circa 20.000 prodotti all'anno. È il famoso "Why" di Simon Sinek che determina la chiave di volta dell'impresa. Tuttavia, anche se ci sono tutti gli ingredienti necessari, a volte il successo non è così facile da raggiungere: portare l'estrattore nelle case degli italiani è stato tutt'altro che facile.

Una motivazione forte, disponibilità di capitale e di struttura logistica, un desiderio di aprirsi a nuove sfide imprenditoriali. Sembrano i presupposti di una strada tutta in discesa.

Convincere la casa coreana a esportare i suoi prodotti anche in Italia non è stato difficile. Ma alla fine del 2012 ci siamo trovati in magazzino duemila apparecchi da smaltire; dopo sei mesi ne erano usciti ben pochi, molti dei quali regalati a scopo promozionale. Abbiamo avvicinato per primi i naturisti e i vegetariani, ma con scarso successo... Ma per fortuna avevamo il nostro "cavallo di Troia" per entrare sul mercato: i negozi di vendita ricambi e assistenza sono i migliori promotori, quando si tratta di spiegare un prodotto ai clienti. Hanno un ruolo chiave nel far capire al pubblico la differenza fondamentale tra l'estrattore e la centrifuga...

... non è facile coglierla, in fondo entrambi trasformano frutta e verdura in succo.

I due prodotti lavorano in modo molto diverso e la differenza nel risultato è radicale. La centrifuga gira rapidamente – il cestello

ACCANTO E SOTTO: l'estrattore H-AA Red Hurom. Solo 17 giri al minuto, pochissimi rispetto al "vortice" della centrifuga, gli hanno valso il nome di *slow juicer*. Con frutta e verdura è possibile creare succhi in centinaia di combinazioni, secondo la disponibilità di stagione e le esigenze dietetiche. Sono raccolti nel ricettario di Hurom, insieme ad approfondimenti nutrizionali e consigli su come usare i succhi, e la fibra, anche "fuori del bicchiere".

compie da 6000 a 18.000 rotazioni al minuto – e quindi scalda gli alimenti. L'estrattore, invece, fa della lentezza il suo punto di forza (il nostro top di gamma fa 17 giri al minuto). Più il processo di estrazione è lento, più è efficace: se la centrifuga mantiene inalterate il 20% delle proprietà di frutta e verdura, la quota con l'estrattore raggiunge il 98%. Inoltre i vegetali non si ossidano e si ha una resa in termini di succo superiore del 30% rispetto a una centrifuga, con un'ottima riduzione degli sprechi.

Da dove nasce l'idea di un estrattore a freddo?

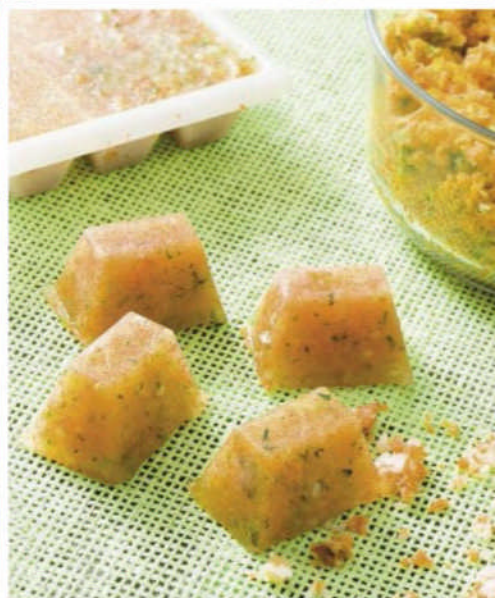
Norman Walker, pioniere del crudismo e del movimento vegetariano, nel 1970 già sosteneva che chiunque non conoscesse il valore nutrizionale e terapeutico dei succhi di verdura e frutta freschi fosse "deplorevolmente disinformato". Walker, che nacque alla fine dell'Ottocento e visse quasi cent'anni, ideò un prototipo di spremifrutta, il Norwalk. Lo seguì, nel 1974, il primo apparecchio elettrico brevettato da Hurom. Oggi, per fortuna, i consumi alimentari sono guidati da una maggiore consapevolezza e quella "disinformazione", di cui parlava Walker, non è più così "deplorevole". Nel contempo l'elettronica ha fatto grandi passi avanti, e il risultato di questa evoluzione si traduce anche in un elettrodomestico che spreme frutta e verdura a bassa velocità, senza macinarle.

Quali sono i vantaggi per l'organismo?

Gli estratti permettono al nostro organismo di assimilare immediatamente le vitamine, gli enzimi, i sali minerali di frutta e verdura, la cui vitalità rimane inalterata. Privo di fibre, l'estratto viene digerito in un quarto d'ora e in tal modo riduciamo i processi a carico del nostro apparato, che restituisce l'energia risparmiata in termini di maggiore vigore di tutto il corpo. Con poco sforzo da parte dell'organismo, recuperiamo sostanze rigeneranti, capaci di contrastare quell'acidità che scaturisce da diete ricche di carni e latticini.

Le fibre però sono importanti per un'alimentazione sana e ben bilanciata.

Non dobbiamo certo pensare di sostituire tutti i pasti con un succo. Noi consigliamo, tra l'altro, di utilizzare in diversi modi anche la sostanza solida che viene "scartata" dall'estrattore. Si può mescolare allo yogurt, integrare in polpette vegetali e negli impasti di torte e biscotti... Non si butta via nulla.

Fotografie di Giorgio Uccellini

5 artigiani del cibo

IN CERCA DI **RARITÀ** TRA UN PREZIOSISSIMO SALE ALL'ORO, UNA BOTTARGA GRECA, UN LIQUORE D'ANTAN. IN PIÙ CACI E YOGURT CHE CHIAMANO IL BIS

TESTO GIULIA UBALDI COSSUTTA

1

"La mia cultura è la montagna. Quello che **faccio oggi** *lo facevo da piccolo, con i miei nonni"*

Ferdinando QUARTERONI

UNA PRATICA ANTICA
Per la raccolta della cagliata Ferdinando Quarteroni usa le "patte", pezze filtranti di lino, come si faceva una volta. Di pasta color avorio con occhiature diffuse, il Formai de Mut ha sapore delicato, fragrante, poco salato.

BONTÀ D'ALPEGGIO

Ferdinando Quarteroni non ha dubbi, l'ha letto in un vecchio quaderno: la tecnica di lavorazione del suo Formai de Mut, oggi Dop, è la stessa di 300 anni fa. Si parte anche oggi dal latte crudo di sole brune alpine, le vacche autoctone delle Alpi, nutrite in alpeggio per sette mesi tra i monti della Val Brembana, nell'Alta Bergamasca, e munte a mano. Il formaggio ha una maturazione minima di 45 giorni, che può essere protratta per molti mesi: gli aromi si fanno via via più complessi e profondi, senza mai perdere la loro fragranza caratteristica.

DOVE TROVARE IL FORMAI DE MUT DOP
Agriturismo Ferdy, loc. Fienili - frazione Scalvino, Lenna (Bg), www.agriturismoferdy.com

Fotografia di Matteo Zenga

2

"Per la nostra bottarga usiamo le uova di **muggine**, *le più adatte per questo tipo di prodotto"*

Zafiris TRIKALINOS

UN GUSTO CHE DURA

Per Ferran Adrià la **BOTTARGA** è tra i 30 migliori alimenti della Terra. Quella greca dei Trikalinos, amata dal grande cuoco spagnolo, si distingue per un retrogusto persistente, che si apprezza al meglio sul pane tostato, con la pasta, con i frutti di mare. Da quattro generazioni viene sigillata in cera naturale d'api, per preservarne sapore e valori nutrizionali.

DOVE TROVARE LA BOTTARGA

Trikalinos Co., 50 Ethnarchou Makariou Ave, 172 34 Dafni, Atene, Grecia, www.trikalinos.gr

DOVE TROVARE IL RATAFIÀ

Chalet Fogajard, località Fogajard 36, Madonna di Campiglio (Tn), www.chaletfogajard.it

LO SPIRITO DEL LAMPONE

Dopo vari esperimenti con i loro frutti preferiti, Paola Festini ed Edoardo Lattuada hanno messo a punto la ricetta ideale per realizzare il **RATAFIÀ** trentino, fatto solo con grappe locali e lamponi di bosco della Val Rendena. Il delicato liquore, amatissimo dalle signore, viene messo in vendita dopo almeno un anno di maturazione, ma raggiunge la sua massima bontà con il trascorrere del tempo.

3

"Il segreto del nostro liquore è la **pazienza**, *poiché si tratta di una lavorazione molto lunga"*

Paola FESTINI ed Edoardo LATTUADA

4

"Dopo la scomparsa della nonna il **mio sogno** *era creare qualcosa col peperoncino, che lei usava sempre"*

Simone SALATINO

SCINTILLE PICCANTI

Dal ricordo di una ricetta fatta di olio, sale e peperoncino, nasce la start up del giovane Simone Salatino, che ha brevettato una tecnica unica per ottenere **SALI** piccanti, partendo dai cristalli purissimi dell'Himalaya. Il più esclusivo si chiama *Metafisico*, ed è arricchito con oro 23 carati, per dare sapore e lustro a ogni piatto.

DOVE TROVARE IL SALE ALL'ORO

DeChillico, piazza Giulio Cesare 9, Milano, www.dechillico.com

SIBILLINO E SQUISITO

Imprenditore agricolo tenace e con visioni che mirano lontano, Roberto Di Mulo ha deciso di investire nei Monti Sibillini accogliendo la sfida di un territorio aspro e difficile. La sua azienda è una filiera indipendente, in cui alleva il bestiame, produce e trasforma il latte (riconosciuto dal marchio di qualità della Regione Marche QM) e vende i suoi prodotti caseari. Oltre agli squisiti formaggi, vale la pena di assaggiare lo **YOGURT**, bianco, ai frutti di bosco e agli agrumi.

DOVE TROVARE LO YOGURT

Angolo di Paradiso, via Calvaresi, Amandola (FM), www.angolodiparadiso.eu

5

"Per un latte di prima qualità tutto parte dall'inizio, ovvero dal **benessere** *degli animali"*

Roberto DI MULO

Un drink ai tropici

TRA FRONDE LUSSUREGGIANTI, LUCI SOFFUSE E OGGETTI IN **STILE RÉTRO**, IL FASCINO COLONIALE GIOCA IL SUO MISTERO

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING VANESSA PISK
HA COLLABORATO ELISABETTA VIGANÒ

LAMPADA A PARETE n°214 in metallo nero satinato, di Lampe Gras, 463 €. *lampegras.fr*

3

4

E verso la fine della stagione delle piogge la Jungla ruggente imperava rigogliosa

Rudyard Kipling

1 VASO *Nuvola* in vetro verde acido, di IVV, 49,90 €. *ivvnet.it*; **CESTINO** linea "Flair", lavabile in lavastoviglie, di Tescoma, 13,40 €. *tescomaonline.com*; **ANANAS** di Fratelli Orsero. *fratelliorsero.it*

2 BOTTIGLIA *Gil*, gin di Rocca Imperiale, di Vecchio Magazzino Doganale. *vecchiomagazzinodoganale.com*; **LIBRO** *Botanical Style* di Selina Lake, Logos Edizioni, 20 €. *libri.it/logosedizioni*; **BICCHIERI** bibita linea "Easy" in vetro verde, di IVV, 34,90 € il set di 6; **BIBITA IN LATTINA** *Limone e Menta*, di Sanpellegrino. *bibite.sanpellegrino.it*; **CACHEPOT** in porcellana linea "Cactus", da 26,50 € e **PIATTO** linea "Freedom", set pluridecoro di 4 pezzi, tutto di Taitù, 268 €. *taitu-eshop.com*

3 SPREMIAGRUMI *Juicy Salif*, di Alessi, 52 €. *alessi.com/it*; **SHAKER** linea "Presto", 23,90 € di Tescoma; **BOTTIGLIA DI LIQUORE** digestivo *Salvia&Limone*, antica ricetta, di Riserva Carlo Alberto. *riservacarloalberto.com*; **BOTTIGLIETTA** di *Acquacedro Cedralina Spiritosa*, di Tassoni, 6 € la confezione da 2 pezzi. *tassonishop.it*; **BROCCA** linea "Iroko" in vetro verde acido, 48,90 €, di IVV; **POSTER** linea "Succulent" incorniciato, di Vanilla Fly, 35,90 €. *vanillafly.dk*

4 TAVOLINO linea "Knit" in teak naturale, di Ethimo, 290 €. *ethimo.com*; **INFUSIERA** linea "Teo", di Tescoma, 29,90 €; set di 8 **CONTENITORI** da 80 ml, di Tupperware, 20 €. *tupperware.it*; **QUADRETTO** con farfalla, da collezione privata.

5 SGABELLO *Giro*, design Fabio Bortolani, di Lapalma. *lapalma.it*; **MACCHINA FOTOGRAFICA** vintage, da collezione privata; in verticale **TESSUTO** linea "Duca" di Brochier, 86,20 € al metro. *brochier.it*; taglio di **CARTA DA PARATI** "Eden Roc" variante *Rainette*, di Christian Lacroix per Designers Guild, 130 € al rotolo. *designersguild.com*

6 POMELLI appendiabiti da parete *Woodstock* in legno di faggio naturale, di Zilio A&C, 17,69 € cadauno. *zilioaldo.it*; **PORTAVASO** sospeso in spago lavorato con la tecnica del macramè, di Anna Molteni; tutte le **PIANTE** sono di Verde Idea. *verde-idea.it*

Fuori lista per chi ama...

SORPRENDETE I GIOVANI **SPOSI** CON UN REGALO PICCOLO O IMPORTANTE PENSATO PER ASSECONDARE LE LORO PASSIONI

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

... l'acqua

Still è il set di brocche e vasi in cristallo inciso, filtri in rame e carbone attivo, progettato da J. & L. Lobmeyr e Formafantasma per migliorare il sapore dell'acqua di rubinetto. E per aggiungere eleganza alla sua essenziale semplicità. Il set include anche bicchieri e altri accessori. *www.formafantasma.com*

... le bollicine

In vetro cristallino senza piombo, la *Flûte Champagne* della linea *Sommelier* di Tescoma è ideale per tutti i vini spumanti. Grazie a una speciale tecnologia di produzione non presenta giunture ed è particolarmente resistente. Si può lavare in lavastoviglie. Set da 6 pezzi 29,90 €. *www.tescomaonline.com*

LA VIE EN ROSE
Piacevole e versatile, il *Brut Rosé Athesis Alto Adige Doc* di Kettmeir soddisfa tutti i gusti, con il suo sapore armonico rinfrescato da note di lampone. 19 €. *www.kettmeir.com*

Fotografie di Riccardo Lettieri, Klaus Fritsch, Luca Visentini

... il miele

Si ispira alle celle esagonali degli alveari il nuovo dosatore in acciaio inossidabile *Acacia* di Alessi. La sfera, saldata a un cucchiaio, permette di raccogliere il miele di consistenza liquida e semiliquida. Anche addolcire una tazza di tè può diventare un gesto speciale. 29 €. *www.alessi.com/it*

DAL CILENTO

Simbolo di Roccagloriosa, il *Torroncino degli Sposi* si offriva nei banchetti nuziali. L'apicoltura Cavalieri lo prepara ancora a mano con l'aggiunta di miele. Da 4 €. *www.apicolturacavalieri.com*

NOZZE GOLOSE

... il gelato

PER SERVIRLO

Le coppette *Multicolor* IVV, in vetro soffiato a bocca, hanno una lavorazione rigata in rilievo e la base liscia applicata a mano. Set da 6 pezzi 80,60 €. *www.ivvshop.it*

PER TENERLO IN FRESCO

La gelatiera-portavivande termica di Zanetto mantiene la temperatura dei cibi grazie a uno speciale isolamento. Ed è bella da portare in tavola. 644 €. *www.zanetto.com*

... il finger food

UN MODO DIVERSO DI MANGIARE

MEPRA, IN COLLABORAZIONE CON JRE-ITALIA, INVENTA LA *QUARTA POSATA*. UNA SPECIALE PINZA PER AFFERRARE QUALSIASI TIPO DI CIBO, IN LINEA CON I TREND CULINARI DEL MOMENTO. DA 30,25 €. *WWW.MEPRA.IT*

... il formaggio

MASSIMA PRECISIONE DI TAGLIO

IL *TAGLIAFORMAGGIO* DI EVA SOLO IN ACCIAIO INOX È COSTITUITO DA UN FILO SOTTILISSIMO E TAGLIENTE CHE RIDUCE AL MINIMO IL CONTATTO CON LA SUPERFICIE DA AFFETTARE. 39,95 €. *WWW.SCHOENHUBER.COM*

... le torte

STILE MINIMAL DAL NORD

ARRIVA DALLA SCANDINAVIA QUESTA PALETTA PER DESSERT DALLA FORMA ESSENZIALE DI GEORG JENSEN. SI CHIAMA *ARNE JACOBSEN PIE SERVER*, E PRENDE IL NOME DAL SUO DISEGNATORE. 29 €. *WWW.GEORGJENSEN.COM*

... i cocktail

Progettata dal designer Tom Dixon, la collezione *Plum* interpreta in modo contemporaneo gli accessori per il perfetto barman. Pinza, cocktail shaker, cestello per il ghiaccio, realizzati in rame e vetro soffiato blu. Da completare con i bicchieri *Low Ball* della linea *Tank*, decorati a mano. *www.tomdixon.net*

... il caffè

Hanno un aspetto ruvido che ricorda la carta riciclata, ma la **TAZZINA** e il **PIATTINO** *Paper Porcelain Espresso* di Hay sono in porcellana. *www.hayminimarket.com*. Per risultati da intenditori anche a casa, la **MACCHINA DA CAFFÈ** *CMSC451* a incasso di Smeg offre prestazioni professionali vestite da linee sobrie e raffinate. 3.015,84 €. *www.smeg.it*

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

IL SAPORE DEL MARE

Arriva dalle storiche saline bretoni di Guérande, in Francia, il pregiato sale grigio dell'Atlantico di Gemma di mare. Come gli altri sali della linea Gli integrali, non contiene conservanti né additivi, è *ricco di oligoelementi*, e vanta un contenuto di sodio inferiore rispetto al comune sale bianco da tavola.

€ 2,90. www.gemmadimare.com

Un "pizzico" di olio

Dall'esperienza dei Fratelli Carli, riferimento dal 1911 nella produzione di olio di oliva, e dall'estro inventivo del cuoco Davide Oldani, nasce la Polvere d'Olio D'O. Un esperimento innovativo con uno degli ingredienti tradizionali più usati in cucina: l'Olio Extra Vergine di Oliva Cento per Cento Italiano di Carli cambia consistenza e si trasforma in una **POLVERE SOFFICE**, mantenendo intatti gli aromi e la qualità della materia prima. Presente finora solo nei ristoranti, sarà alla portata di tutti gli appassionati, che potranno sbizzarrirsi in combinazioni inattese su piatti salati e dolci. In vendita negli Empori Fratelli Carli e sul sito internet.

€ 14,50. www.polveredolio.it

Profumo di...

I bastoncini di cannella di Ubena sono ricavati dalla corteccia dell'arbusto *Cinnamomum cassia*. Una delle spezie più apprezzate, è ideale da grattugiare nei dolci e per accompagnare piatti di *carni e selvaggina*.

www.ubena.it

Concentrato in leggerezza

La nuova ricetta del Dado per brodo di carne Bauer? *Olio di semi di girasole* al posto di quello di palma, nessun grasso saturo, meno sale, più ortaggi (carota, aglio, cipolla, sedano, patata e prezzemolo) e una consistenza più morbida.

€ 1,75. www.bauer.it

UNA BUONA SPESA

Oltre a frutta, verdura e alimenti freschi, gli scaffali dei supermercati Dpiù offrono un vasto assortimento di prodotti biologici confezionati. Per un pieno di salute, da provare il Nettare di Mirtillo e la Pasta di riso integrale senza glutine della linea Bio Ricchi - Cuore della Natura.

www.d-piu.com

PER TUTTA LA FAMIGLIA

La cura quotidiana del corpo è un rito importante per il benessere. Il sapone di Marsiglia Triderm di BioNike è adatto per pelli sensibili o intolleranti. L'acqua micellare Defence, per viso, occhi e labbra, pulisce e strucca in modo delicato. E non serve risciacquare.

www.bionike.it

Fotografie di 123rf

Asparagi in salamoia

QUANDO RAGGIUNGONO IL LORO BREVE APICE STAGIONALE, È IL MOMENTO DI METTERLI IN **CONSERVA**: PER RITROVARNE A LUNGO TUTTO IL GUSTO E LA FRAGRANZA

RICETTA JOËLLE NÉDERLANTS **TESTI** TANYA SCOTTO D'ANIELLO
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

TEMPI GIUSTI
Riponete i vasetti in un luogo fresco e asciutto per 25-30 giorni prima dell'uso. Consumate gli asparagi entro 3-4 mesi dalla preparazione, verificando che i vasetti abbiano conservato il sottovuoto

LA RICETTA

Ingredienti per 2 vasetti da 500 ml:
***1,35 kg** asparagi verdi*
(3 mazzetti) – sale

Lavate gli asparagi con acqua corrente fredda, poi lasciateli in ammollo in un recipiente pieno di acqua per circa 10'.
Eliminate l'estremità inferiore, biancastra e dura, e raschiate leggermente il gambo, quindi raccogliete gli asparagi in due mazzi e legateli con uno spago.
Portate a bollore una pentola di acqua, aggiungete una presa di sale e accomodate i due mazzi "in piedi", lasciando le punte fuori; cuocete per 3'. A parte, fate bollire un litro di acqua con 8 g di sale.
Scolate gli asparagi, slegateli, distribuiteli su un canovaccio pulito e tamponateli con carta da cucina.
Rifilate i gambi, distribuiteli in piedi in vasetti sterilizzati e unite la miscela di acqua e sale, ricoprendoli interamente. Il livello del liquido dovrà rimanere 1 cm sotto il bordo. Portate a bollore una pentola quasi colma di acqua, immergetevi completamente i vasetti ben sigillati e fate bollire per 1 ora. Spegnete, estraete i vasetti e lasciateli raffreddare.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **2 febbraio***

NOTA SPEZIATA

Il sale contenuto nella miscela insaporisce leggermente gli asparagi, ma ne lascia inalterati il gusto e la delicatezza. Per un tono più deciso, aggiungete al liquido di governo una moderata quantità di spezie ed erbe aromatiche, come pepe in grani e foglie di alloro.

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 15 a 30 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Fusilloni alla carbonara con piselli

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g fusilloni
150 g piselli sgranati
100 g guanciale affumicato
40 g pecorino grattugiato
2 tuorli
sale

PORTATE a bollore una pentola di acqua, salatela e versatevi i fusilloni e i piselli.
METTETE in padella il guanciale affettato e fatelo rosolare a fuoco molto basso.
SCOLATE la metà circa dei piselli, con la schiumarola, dopo 6-7′ di cottura.
FRULLATE in crema i piselli scolati con i tuorli, il pecorino e un cucchiaio di acqua di cottura della pasta.
PORTATE a cottura i fusilli con i piselli: occorreranno ancora 6-7′. Scolateli e versateli nella padella con il guanciale.
SALTATE tutto per pochi secondi, spegnete, condite infine con la crema di pecorino e piselli.

Insalata tiepida con funghetti sott'olio

TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g patate novelle
150 g fagiolini
funghetti misti sott'olio
rosmarino
aceto
olio extravergine di oliva
sale

PORTATE a bollore un paio di litri di acqua aromatizzata con un rametto di rosmarino e un cucchiaio di aceto.
LAVATE le patate, tagliatele a fette di 5 mm senza sbucciarle, quindi cuocetele nell'acqua aromatizzata per 8-10′.
SPUNTATE i fagiolini e tagliateli a pezzetti di 4 cm. Scolate le patate con la schiumarola e nella stessa acqua lessate i fagiolini per 7-8′.
SCOLATE i fagiolini, mescolateli con le patate e 1 cucchiaio abbondante di funghetti misti.
CONDITE con olio e sale, mescolate e servite.

Sfoglia farcita di mortadella

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g mortadella a fettine
2 dischi di pasta sfoglia pronta
crema di pistacchi
pistacchi sgusciati
olio extravergine sale pepe

STENDETE un disco di sfoglia, spennellatelo con acqua e copritelo con il secondo disco.
PREMETE delicatamente i bordi e spennellate la superficie con un cucchiaio di olio.
SALATE, pepate e infornate a 200 °C per circa 10′.
SFORNATE il disco, apritelo in due, farcitelo con la mortadella, pistacchi spezzettati e alcune gocce di crema di pistacchi.
RICHIUDETE il disco e servitelo.

Tabella di marcia

1. Portate a bollore l'acqua per la pasta e per le patate; lessate le **patate**.
2. Preparate il disco di **sfoglia** e infornatelo.
3. Spuntate e lessate i **fagiolini**.
4. Mettete a cuocere i **fusilloni** con i piselli.
5. Rosolate il **guanciale** e frullate la salsa.
6. Sfornate e farcite con la **mortadella** il disco di sfoglia.
7. Condite l'**insalata tiepida**.
8. Completate i fusilloni con la crema di **piselli**.

25
MINUTI
Insalata tiepida
con funghetti sott'olio
TUTTO
IL MENU IN
50
MINUTI
25
MINUTI
Fusilloni
alla carbonara
con piselli
20
MINUTI
Sfoglia farcita
di mortadella

Fragole saltate
e mini muffin al limone
15
MINUTI
TUTTO
IL MENU IN
35
MINUTI
20
MINUTI
Uovo cotto nella
salsa di pomodoro
Mozzarelline
farcite di olive
15
MINUTI

Mozzarelline farcite di olive

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 mozzarelle ovoline
16 olive taggiasche snocciolate
6 falde di peperone in agrodolce
basilico

SCALDATE 4 mozzarelline nel forno a microonde a piena potenza per 20 secondi. **ALLARGATELE** e mettete al centro un'oliva, richiudetele a mezzaluna pressando delicatamente i bordi. **RIPETETE** per 4 volte fino a esaurire le mozzarelline. **SERVITE** le mozzarelline con le falde di peperone tagliate a losanghe e foglioline di basilico.

Uovo cotto nella salsa di pomodoro

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g pomodori pelati
4 uova grandi – **1/2** cipolla
maggiorana – sale – pepe
olio extravergine di oliva

TRITATE grossolanamente la cipolla, mettetela in una larga padella con due cucchiai di olio. **ROSOLATELA** dolcemente, aggiungete i pelati spezzettati e un ciuffetto di maggiorana. **LASCIATE** cuocere per 10' a fuoco vivo affinché la salsa si addensi, poi salatela e pepatela. **FORMATE** nella salsa, con l'aiuto di un cucchiaio, 4 spazi in cui romperete le uova. **PORTATE** a cottura le uova, servitele con la salsa di pomodoro e maggiorana fresca. **LA SIGNORA OLGA** dice che, per completare questo menu povero di carboidrati, potete aggiungere una bella fetta di pane integrale o di grano duro per accompagnare le uova.

Fragole saltate e mini muffin al limone

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g fragole
100 g ricotta
50 g farina più un po'
50 g zucchero di canna
20 g zucchero integrale di cocco oppure di canna
2 uova
lievito in polvere per dolci
limone – burro

IMBURRATE e infarinate uno stampo da mini muffin da 12 pezzi (ø 3-4 cm). **MESCOLATE** le uova con la ricotta, lo zucchero di canna, 50 g di farina, mezzo cucchiaino di lievito per dolci e la scorza di mezzo limone. **VERSATE** nello stampo dei muffin e infornate a 180 °C per 13-15'. **MONDATE** le fragole e tagliatele e metà. **SALTATELE** in padella con lo zucchero di cocco e un cucchiaio di acqua. Spegnete il fuoco quando le fragole cominciano ad appassire. Servitele con i muffin. **LA SIGNORA OLGA** dice che lo zucchero integrale di cocco si ottiene dal nettare dei fiori della palma da cocco (*Cocos nucifera*), modellato in panetti. Molto ricco di minerali e fibre, si acquista nei negozi di specialità biologiche.

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Un'aria di nuovo e di fresco gioca tra gli azzurri e il verde dei **piatti** di Ceramiche Nicola Fasano, la **tovaglia** e il **tovagliolo** di Society Limonta.

PROVATI E APPROVATI
Antipasto rustico-gourmet con la **Mortadella Bologna Igp** nella **sfoglia** di Picard, ricca e fragrante, perché fatta con il burro. Il **guanciale** di Levoni dà una gentile nota fumé alla carbonara "primaverile". Diventano un bocconcino stuzzicante le mozzarelline farcite con le **olive taggiasche** snocciolate di Esselunga Top. Nei biscottoni, il **burro** di Meggle dà una consistenza friabile e un aroma delicato.

Tabella di marcia

1. Tritate la **cipolla** e preparate la salsa di pomodoro.
2. Fate l'impasto dei **muffin** e infornateli.
3. Scaldate e farcite le **mozzarelline**.
4. Lavate e saltate le **fragole**.
5. Cuocete le **uova**.

Schiacciate le fragole fresche e mature con una forchetta, conditele con zucchero e fatele riposare per un'ora: deliziose con i muffin, anche con un ciuffo di yogurt greco.

Gamberi, asparagi, taccole e maionese

TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g asparagi
100 g taccole
12 code di gambero
1 uovo piccolo – aceto bianco
limone – olio di mais – sale

PULITE gli asparagi e lavate le taccole; tagliate le due verdure a pezzi e scottatele in acqua bollente leggermente salata.
METTETE nel bicchiere del frullatore l'uovo, alcune gocce di limone, sale, un cucchiaio di aceto bianco, 150 g di olio e frullate ottenendo la maionese.
SGUSCIATE le code di gambero.
SCOLATE le due verdure dopo 5′ e, nella stessa acqua, tuffate le code di gambero; riportate a bollore, spegnete e lasciate i gamberi nell'acqua per altri 3-4′.
SCOLATE i gamberi, mescolateli con gli asparagi e le taccole, aggiustate infine di sale e condite con la maionese.

3 vini per 3 menu

MENU 1
Ortrugo Frizzante 2016 Torre Fornello Un bianco della tradizione piacentina, fresco e salato, che profuma di fiori e di mela. Nasce da una vecchia vigna a conduzione biologica e si abbina perfettamente con la sfoglia farcita di mortadella.
Si serve a 8-10 °C. 8 euro.

MENU 2
Bardolino 2016 Albino Piona Questo rosso, firmato da un'azienda familiare, è un vino semplice e scorrevole con note di spezie e di frutti rossi. Accompagna le uova e i piatti con sughi di pomodoro.
Si serve a 12-14 °C. 7,50 euro.

MENU 3
Friuli Colli Orientali Sauvignon di Jacopo 2015 Necotium L'etichetta ideale per i piatti a base di crostacei e asparagi: ha aromi di susina, pesca e agrumi e un sapore fragrante ed equilibrato. Lo produce con metodo biologico una piccola azienda friulana.
Si serve a 10-12 °C. 10 euro.

***Scelti per voi** da Valentina Vercelli*

Pesce spada impanato al popcorn

TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 fette di pesce spada
40 g popcorn
2 fette di pancarré
1 uovo
1 mazzetto di rucola
olio extravergine di oliva
aceto balsamico sale pepe

FRULLATE il pancarré con il popcorn.
ELIMINATE la pelle alle fette di pesce spada e dividete ciascuna in due o tre pezzi.
PASSATELE nell'uovo sbattuto, leggermente salato e pepato, e impanatele con il pane al popcorn.
INFORNATE il pesce spada a 180 °C per 20′.
SERVITELO infine con un'insalata di rucola condita con olio e aceto balsamico, un pizzico di sale e uno di pepe.

Biscottoni dolci-salati

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g farina
70 g burro più un po'
60 g zucchero
30 g anacardi salati
1 uovo grande
limone – bicarbonato

FONDETE il burro e lasciatelo intiepidire.
MONTATELO, con il mixer a immersione, con l'uovo intero e alcune gocce di succo di limone.
UNITE quindi lo zucchero continuando a frullare.
AGGIUNGETE infine la farina e una puntina di cucchiaino di bicarbonato mescolando con un cucchiaio di legno.
IMBURRATE 4 tortierine (ø 12 cm), versatevi l'impasto, distribuite sulla superficie gli anacardi spezzettati e infornate a 180 °C per 11-12′.

30 MINUTI

Tabella di marcia

1. Preparate i **biscotti** e infornateli.
2. Frullate il pane con il **popcorn** e impanate il pesce spada.
3. Sfornate i biscotti e infornate il **pesce spada**.
4. Scottate **asparagi** e taccole.
5. Preparate la **maionese**.
6. Scottate i **gamberi**, mescolateli alle verdure e conditeli con la maionese.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **27 febbraio***

Gamberi, asparagi, taccole e maionese
Biscottoni dolci-salati
TUTTO IL MENU IN 50 MINUTI
20 MINUTI
30 MINUTI
Pesce spada impanato al popcorn

Tra campo e frutteto

DAL SUCCO DI MELA AL SUCCO DI POMODORO LA PAROLA D'ORDINE È FRESCHEZZA

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

alcolico

analcolico

SUCCO DI MELA *e birra al posto della soda. Prima di cena è a suo agio con mini pretzel e mini bagel farciti con tacchino, maionese e insalata; dopo cena con strudel o crostate di frutta.*

ORTOFRUTTA

Ingredienti per 1 cocktail
***12 cl** succo di pomodoro*
***12 cl** succo ACE*
Tabasco – limone
timo – sale – pepe
ghiaccio

Mescolate con cura il succo ACE (potete sostituirlo con centrifugato di carota, arancia e limone) con il succo di pomodoro. Condite con 4 gocce di Tabasco, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite il ghiaccio e completate con una scorza di limone e un rametto di timo.

DIVERTENTE *servito in bottigliette come quelle del sugo di pomodoro. Si sorseggia con un club sandwich, taralli, grissini aromatizzati.*

ALEMANNO FIZZ

Ingredienti per 1 cocktail
***4 cl** gin Cividât Domenis 1898 – **3 cl** succo di limone*
***3 cl** succo di mela – zucchero – birra Forst 1857 – mela – ghiaccio*

Raccogliete nello shaker il succo di limone con 2 cucchiaini di zucchero, il succo di mela e il gin; mescolate in modo che lo zucchero si sciolga, poi unite il ghiaccio e shakerate energicamente. Filtrate in un bicchiere con nuovo ghiaccio e colmate a filo con la birra. Decorate con sottili fette di mela non sbucciata.

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **24 novembre 2016***

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere RGMania.

il profilo sapore
- DISSETANTE
- RINFRESCANTE

Il popcorn si diverte

LO SGRANOCCHIAMO AL CINEMA, MA IL MAIS SCOPPIATO È UN INGREDIENTE MAGICO E **TRASFORMISTA**. SCATENATE LA FANTASIA IN SEI RICETTE MAI VISTE

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

Vellutati

TARTUFINI AL CIOCCOLATO E LATTE DI MANDORLE

tempo: 50'
per 10-12 tartufini:
80 g cioccolato fondente
50 g latte di mandorle
1 manciata di popcorn

Tritate il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola. Portate a bollore il latte di mandorle (se preferite potete usare anche quello vaccino), poi versatelo sul cioccolato e mescolate in modo da scioglierlo, ricavando una ganache. Lasciatela raffreddare in frigo per circa 30', finché non sarà abbastanza soda da poterla modellare. Sbriciolate grossolanamente una manciata di popcorn. Plasmate la ganache in 10-12 palline, quindi passatele nelle briciole di popcorn, ottenendo dei tartufini.

Fatti in casa

Scaldate in una casseruola 1 cucchiaio di olio di arachide, unite 3 cucchiai di mais per pop corn e chiudete con il coperchio. Agitate la casseruola e aprite solo quando saranno cessati gli scoppiettii. Salate o zuccherate i pop corn.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **16 febbraio***

Ringraziamo San Carlo per i popcorn usati nel servizio.

Caramellato

CROCCANTE AL BURRO E LAMPONI

tempo: 25' – per 1 croccante:
20 g zucchero – 4 lamponi – 1 manciata di popcorn – burro

Sminuzzate i lamponi. Scaldate lo zucchero in una padellina antiaderente, senza farlo imbrunire, poi unitevi una noce di burro e mescolate finché non sarà tutto ben sciolto e lo zucchero non inizierà a caramellare; aggiungetevi una manciata di popcorn e mescolate ancora in modo che il caramello li avvolga. Trasferite tutto su un foglio di carta da forno e fate raffreddare, così da ricavare una specie di croccante. Spezzettatelo e completate con i lamponi sminuzzati.

Dolce-salata

CREMA AL DULCE DE LECHE E ARACHIDI

tempo: 5' – per 1 ciotolina:
*1 manciata di popcorn – panna montata – dulce de leche**
cannella in polvere – arachidi tostate

Mescolate un cucchiaio di panna montata con un cucchiaino di dulce de leche; trasferite la crema in una ciotolina e distribuitevi sopra una piccola manciata di popcorn (circa 10) e 4-5 arachidi. Completate con un pizzico di cannella e portate subito in tavola.

**Il dulce de leche*, preparato con latte e zucchero, è un dessert tipico del Sud America; si presenta come una crema e il suo sapore è simile a quello delle caramelle mou. Si acquista pronto nei grandi supermercati.*

Saporita

CIALDA DI GRANA CON COPPA E ACETO BALSAMICO

tempo: 15' – per 1 cialda:
20 g grana grattugiato – 1 fetta di coppa
1 manciata di popcorn – rosmarino – glassa di aceto balsamico

Abbrustolite la coppa in una padellina antiaderente per 2-3', finché non sarà croccante, trasferitela su un piatto e fatela raffreddare. Spolverizzate il grana, uniformemente, nella stessa padellina della coppa, distribuitevi sopra alcuni aghi di rosmarino, una manciata di popcorn e cuocete a fuoco medio per circa 4', ottenendo una cialda. Lasciatela intiepidire in modo che diventi croccante, poi staccatela dalla padellina, spezzatela in 4 parti e servitela con la coppa sbriciolata e gocce di glassa di aceto balsamico.

Filante

INSALATINA CON PEPERONI VERDI E FORMAGGIO DI CAPRA

tempo: 10' – per 1 ciotolina:
25 g 2 peperoncini verdi dolci – 20 g formaggio di capra (tipo brie)
2 manciate di popcorn – 1/4 cipollotto – maggiorana – olio extravergine di oliva

Pulite il cipollotto e tagliatelo a rondelle. Affettate sottilmente i peperoncini e rosolateli in una padellina con il cipollotto, qualche fogliolina di maggiorana e un filo di olio per un paio di minuti, poi aggiungete 2 manciate di popcorn, il formaggio di capra tagliato a dadini e proseguite a fuoco vivace per 1'. Portate in tavola in una ciotolina completando con altre foglie di maggiorana.

Speziata

MINI FRITTATA ALLA PAPRICA

tempo: 10' – per 1 frittatina:
1 uovo – 1 manciata di popcorn – paprica dolce o affumicata
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Sbattete l'uovo in una ciotola con un pizzico di sale e di pepe. Ungete con l'olio una padellina, poi versatevi l'uovo e distribuitevi sopra, in modo uniforme, una manciata di popcorn; cuocete per 5', a fuoco basso, in modo da ottenere una frittatina, quindi spolverizzatela con la paprica. Togliete dal fuoco la frittatina senza mai voltarla e servitela tagliata in piccoli spicchi.

IL LETTORE IN REDAZIONE

EMMA ZANETTI
Undici anni, quinta elementare, grinta da vendere: Emma ci mostra il bellissimo quaderno di cucina che ha creato per la festa della mamma quando era alla scuola materna. Pieno di disegni colorati di frutti, ortaggi, dolcetti, ancora oggi è usato in famiglia per annotare le ricette migliori. Tra queste c'è anche la pasta frolla che la nonna ha insegnato prima a mamma Sabrina, nella foto, poi a Emma. E proprio la nonna la ha "allenata" per questa occasione a *La Cucina Italiana*, facendole impastare biscotti per una settimana, insieme con il fratellino Zi Fan, che voleva a tutti i costi scegliere le formine. Emma ama cucinare soprattutto i dolci e le piacerebbe dedicarsi al cake design. Guardando i suoi disegni, il talento non le manca di sicuro!

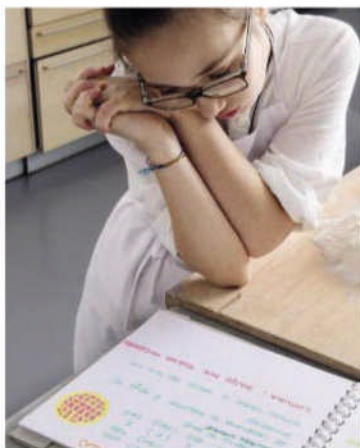
1

2

3

Biscotti dal cuore tenero

SEMPLICI, RASSICURANTI, E COSÌ **FRAGRANTI** CHE SONO ANDATI A RUBA APPENA USCITI DAL FORNO. DIVERTITEVI A RIFARLI CON I VOSTRI BAMBINI, ANCHE FARCITI DI CREMA O DI CIOCCOLATO

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

PICCOLE ATTENZIONI

Il ripieno va messo al centro del biscotto, per riuscire a chiudere bene la pasta lungo i bordi. Bisogna poi bucherellare la superficie, altrimenti in cottura si "crepa", lasciando uscire troppa confettura.

COTTI IN
16
MINUTI

LA RICETTA

Frollini ripieni di confettura

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 30′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
400 g farina
160 g burro
160 g zucchero
5 tuorli
confettura di fragole sale

1 DISPONETE la farina sulla spianatoia, a fontana. Mettete al centro lo zucchero creando una nuova fontana; in mezzo mettete il burro tagliato a pezzetti, i tuorli e un pizzico di sale.
2 IMPASTATE tutto fino a ottenere un panetto omogeneo; lasciatelo riposare in frigorifero, coperto, per circa 30′.
3 STENDETE la frolla con un matterello, lavorando sopra un foglio di carta da forno, fino a ridurla a uno spessore di circa 3 mm.
4 PROCURATEVI dei tagliapasta concentrici della forma che preferite, ma di misure diverse (ø 8 cm e ø 10 cm): ritagliate nell'impasto 20 forme piccole e 20 grandi, rimpastando i ritagli.
5 DISPONETE sulle forme più piccole un cucchiaino di confettura, poi sovrapponetevi le grandi e chiudete i biscotti sigillandoli bene lungo i bordi.
6 BUCHERELLATELI con uno stecchino e infornateli a 180 °C per 15-16′.

DA BERE *A Emma questi biscotti piacciono insieme con il latte e cacao oppure con il tè.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **23 febbraio***

Le trenette al pesto

L'UNICO MODO PER AFFRONTARE
UN **SUPER-CLASSICO** È TRASFORMARLO COMPLETAMENTE:
ADDIRITTURA GUARDANDO A ORIENTE

RICETTA DAVIDE OLDANI **A CURA DI** LAURA FORTI
PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI **RITRATTO** SEBASTIANO ROSSI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Tra i condimenti più famosi (c'è persino un campionato mondiale, a Genova), il "Pesto genovese" è una salsa preparata a freddo, la cui ricetta risale all'Ottocento. Inserito a pieno titolo nell'"Elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali del Ministero delle politiche agricole", è tutelato da un Consorzio e da un disciplinare di produzione, ed è in attesa del marchio Stg (Specialità tradizionale garantita). Il giusto riconoscimento, visto che la ricetta originale esige Basilico genovese Dop, Parmigiano Reggiano Dop o Grana Padano Dop, Pecorino Dop sardo, olio e aglio di produzione nazionale certificata, pinoli mediterranei. D'obbligo per i puristi, poi, il mortaio di marmo e il pestello di legno, nel quale lavorare il basilico con gli altri ingredienti e sale grosso. L'abbinamento più classico, infine, è con le trenette, pasta tipica di Genova, che quando è cotta insieme a patate e fagiolini si chiama "avvantaggiata".

LA RICETTA TRADIZIONALE

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g trenette secche
150 g patata – **100 g** olio extravergine
60 g fagiolini puliti
30 g foglie di basilico
25 g pinoli
pecorino sardo grattugiato
grana grattugiato – aglio – sale

SBUCCIATE le patate e tagliatele a pezzetti. Tagliate a pezzetti anche i fagiolini.
PORTATE a bollore abbondante acqua salata in una casseruola. Unite patate e fagiolini e cuocete per qualche minuto; aggiungete le trenette e lessatele al dente.
FRULLATE il basilico con i pinoli, l'olio, uno spicchio di aglio sbucciato, un cucchiaio di grana, uno di pecorino e poco sale (pesto).

LO CHEF DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Le innovazioni

Il piatto "ridistribuisce" gli ingredienti della ricetta originale in una versione rivoluzionata, in stile fusion. Il pesto, lavorato senza formaggio, è "scomposto" in tre componenti: due salse, al basilico e all'olio, e una "sabbia" di pinoli fritti. La pasta, le patate e i fagiolini, insieme al grana ai pinoli e all'olio, si incontrano nei ravioli, che nella forma ricordano quelli cinesi.

SCOLATE la pasta, conservando un po' dell'acqua di cottura. Raccoglietela in una zuppiera; diluite il pesto con un mestolino di acqua di cottura e conditevi le trenette. Completate con una spolverata di pecorino.
LA SIGNORA OLGA dice che patate e fagiolini cuociono in 15-18'; calcolate quindi con precisione quando buttare la pasta, in base al suo tempo di cottura, in modo che verdure e trenette si mantengano al dente.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***13 febbraio***

LA RICETTA D'O

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
250 g patate – **150 g** fagiolini puliti
150 g farina 00
100 g semola di grano duro rimacinata
80 g grana grattugiato
60 g pinoli
20 g amido di mais
15 g foglie di basilico – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE la farina 00 con la semola, 125 g di acqua tiepida, un pizzico di sale e 5 g di olio. Lasciatela riposare.
LESSATE intanto le patate per 30-40' e i fagiolini per 10-12'. Sbucciate poi le patate e schiacciatele con una forchetta; tagliate i fagiolini a rondelline. Mescolateli in una ciotola con 40 g di pinoli sminuzzati, il grana, 40 g di olio, sale e pepe, ottenendo un composto consistente.
STENDETE la pasta in sfoglie molto sottili, lavorandone poca per volta. Disponete sulle sfoglie il ripieno, in piccole noci, poi piegate le strisce a metà. Chiudete la pasta pressandola intorno al ripieno poi ritagliate i ravioli a mezzelune, con un tagliapasta tondo a fiore (ø 5,5 cm). Otterrete 50 ravioli.
ROSOLATELI in una padella con un filo di olio per 2'; bagnate con 200 g di acqua calda e cuocete ancora per 3' con un coperchio, quindi togliete il coperchio e fate asciugare per 1'.
PORTATE a bollore in un pentolino 200 g di acqua poi unitevi l'amido di mais diluito in un cucchiaio di acqua fredda. Riportate a bollore, cuocete per 2' e fate raffreddare.
FRULLATE metà di questo composto con il basilico. Passate al setaccio e aggiungete un pizzico di sale (salsa al basilico). Frullate l'altra metà con 20 g di olio, un pizzico di sale e uno spruzzo di aceto (salsa all'olio).
FRIGGETE in poco olio 20 g di pinoli, scolateli su carta assorbente quindi sbriciolateli.
SERVITE i ravioli appoggiati sulla salsa all'olio, completando con la salsa al basilico e con i pinoli sbriciolati.

CREATE CON NOI
NEL CERCHIO MAGICO DEL PIATTO
IL GIARDINO DELLE INSALATE,
DELLE ERBE AROMATICHE, DELLE RADICI.
SARÀ COME **PASSEGGIARE**
IN UN PICCOLO QUADRATO PERSONALE
DI VERDE BEN COLTIVATO
IN PIENO RIGOGLIO. IL CORPO
E LO SPIRITO RINGRAZIANO

Fresche idee dall'orto

ILLUSTRAZIONI
SILVIA ROSSANA
GARAVAGLIA

Rustica, ma solo in apparenza. L'idea dell'insalata come un contorno di larghe foglie anonime è finita da tempo per lasciare posto all'idea di "composizione" di verdure **cotte** e **crude**, di contrasti caldo/freddo, di aggiunte esotiche, di varianti preziose come una grattata di tartufo estivo, o un cucchiaio di caviale. Ma sarebbe un errore mettere insieme di questo e di quello senza una precisa giustificazione gustativa. Dai contrasti può nascere l'**armonia** più sublime – qualche germoglio amarognolo per sollevare il tono di vegetali blandi, radicchio contro valeriana, croccante contro morbido – ma evitiamo le bellurie inutili come il pepe colorato per fare effetto o l'aceto di lampone per fare diverso. L'essenziale è che il mondo vegetale arrivi in tavola in tutta la sua splendida freschezza, di colori, di consistenze, di succhi. E che sia portato in tavola come merita: **condito all'ultimo istante**, accolto in un piatto comodo, mescolato con cura, mangiato lentamente. Con gusto. *(Fiammetta Fadda)*

Soncino

Chiamato anche valerianella, è tra le più diffuse insalate da taglio. Le sue foglie, dal bel colore verde acceso, sono ricche di preziosi principi nutritivi: betacarotene, vitamina B, potassio, ferro e altri minerali. Con il suo sapore delicato e una lieve **nota dolce**, il soncino si combina molto armoniosamente in insalate con frutta fresca.

1 Insalata verde con ribes e caprino

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g 4 formaggini freschi di capra
125 g ribes – **100 g** soncino
75 g lamponi – **50 g** fragole
45 g filetti di pomodoro fresco
aceto balsamico – pomodorini ciliegia
zucchero – semi di zucca sgusciati
erbe aromatiche fresche
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PREPARATE una salsa frullando i filetti di pomodoro fresco con 50 g di fragole, 25 g di ribes, un cucchiaio di aceto balsamico, 50 g di olio, sale, un pizzico di zucchero e pepe.
RIVESTITE i formaggini con i semi di zucca e disponeteli nei piatti sopra il soncino.
AGGIUNGETE i lamponi e i ribes rimasti e condite tutto con la salsa.
COMPLETATE con erbe aromatiche a piacere e alcuni pomodorini, gialli o rossi, tagliati a metà.

Le tre grandi famiglie verdi

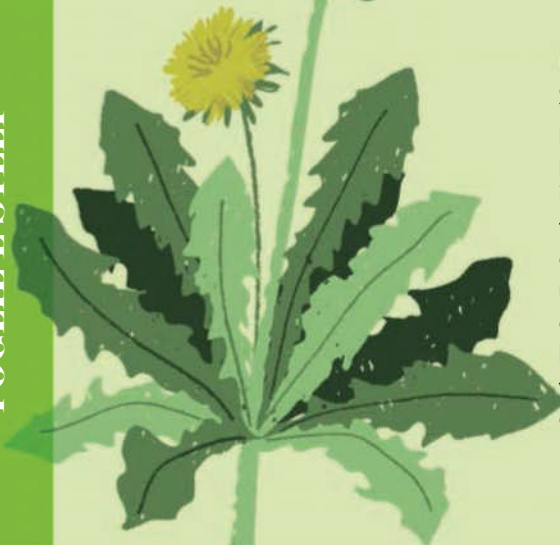
FRUTTI

I FRUTTI

Sono l'apoteosi della pianta e l'orgoglio dell'orto. Quelli in piena stagione sono al vertice della bontà e delle virtù nutritive. Permettono l'associazione di cotto e crudo, morbido e croccante. L'aggiunta di limone risveglia le papille.

ZUCCHINA
Giovane, piccola, tenera, color verde pallido. Quando è così e non ha semi è deliziosa anche cruda, affettata sottile. Una punta di aglio nuovo o una grattugiata di rafano regalano nerbo alla sua dolcezza.

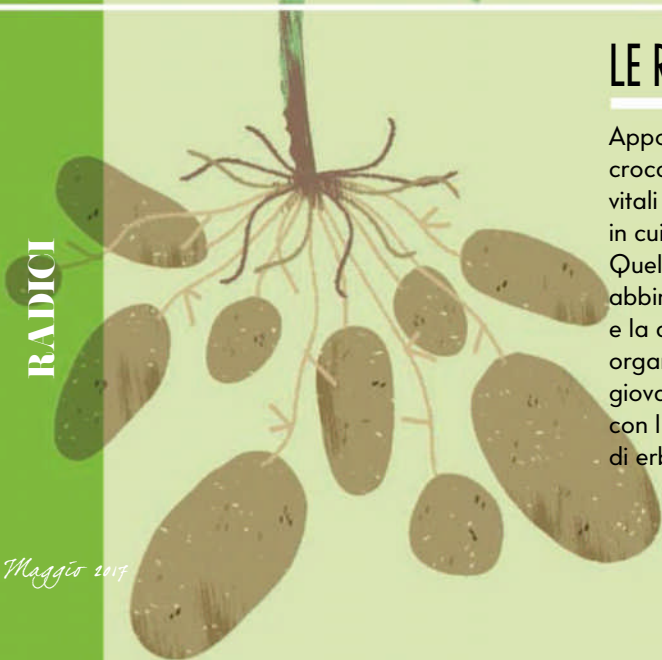
FAGIOLINO
Legume o ortaggio? Se ne mangia il baccello, quindi ortaggio; ma contiene fagioli, benché immaturi, quindi legume. Ora trionfano i cornetti o boby, lunghi e affusolati. In cottura devono mantenersi croccanti.

FOGLIE E STELI

LE FOGLIE

Sono la parte più preziosa delle verdure per la loro ricchezza in clorofilla. Sane, fresche e pulite, all'inizio del pasto regalano un piacevole senso di sazietà, seducono l'occhio con il loro verde vivace e il palato con la varietà di sapori.

TARASSACO
I suoi fiori in primavera colorano di giallo i prati: lo chiamiamo "dente di leone" o "soffione", o ancora "cicoria selvatica", ed è depurativo e disintossicante, ricchissimo di vitamina A, di ferro e di calcio.

LATTUGHINO
Lattuga da taglio, è amato perché ha foglie giovani, quindi dolci e tenere. Anche se le più diffuse hanno colore verde tenue, possono essere anche rosse, ma sempre ricche di vitamine e sali minerali.

RADICI

LE RADICI

Apportano la nota croccante e le sostanze vitali del terreno in cui crescono. Quelle primaverili abbinano la forza e la delicatezza degli organismi vegetali giovani. Da completare con l'aggiunta di erbe selvatiche.

CAROTA NOVELLA
Oggi vanta la massima varietà di colori. Gialla, arancione, rossa e, adesso di gran moda, viola e nera, ma con virtù molto simili. È gradevole grattugiata finemente e aromatizzata con foglie di maggiorana.

PATATA NOVELLA
Non ancora giunta a maturazione completa, ha una buccia sottilissima da asportare sfregandola in acqua e sale. La più saporita si coltiva in montagna, soprattutto in Campania. Con olio, pepe, erba cipollina.

Le verdure racchiudono più di qualsiasi altro cibo la forza dell'energia solare. Per goderne al massimo basta ricostituire nel piatto la pianta in tutti i suoi elementi: foglia e stelo, frutto, radice. Ecco i protagonisti del mix.

PISELLO

Dobbiamo a Jean de La Quintinie, agronomo a Versailles, la coltivazione dei preziosi baccelli, ognuno dei quali contiene 6/8 semi. Brevissima la loro stagione. Li esaltano un pizzico di zucchero e foglie di santoreggia.

FAVE NOVELLE

Sono squisite da assaporare crude: verdissime, tenere, dolci e delicatamente erbacee, si sposano al pecorino e si accompagnano a un bicchiere di vino per un aperitivo della tradizione contadina.

CARCIOFO

Finiti quelli spinosi, arriva il momento delle sontuose "mammole" romane, con le foglie carnose, larghe e corte, ottime affettate in insalata o in pinzimonio o fritte, nella tradizionale preparazione "alla giudia".

PEPERONE

Quando è verde non è del tutto maturo, ed è più piccante; viceversa, il giallo è il più dolce e succoso. Quello rosso e carnoso è il migliore da arrostire. Se coltivati in serra, sono disponibili già da febbraio.

POMODORO

Crudo o cotto, è il simbolo dell'estate, ma alcune varietà hanno la loro stagione in primavera: tra le più apprezzate, il Camone, piccolo e saporito, che viene raccolto entro il mese di giugno.

BIETOLE

Possono essere da costa o da foglia: le prime hanno nervature tenere e carnose; le seconde, le erbette, dalle foglie più piccole e lisce, sono simili agli spinaci e sono protagoniste di specialità come la torta Pasqualina.

ERBA CIPOLLINA

Lunghe foglie sottili, dalla forma di cilindri cavi, emanano un profumo intenso di cipolla. Si usano per donare aroma a piatti di ogni tipo, tagliuzzate finemente o intere, a mo' di cordino naturale.

CRESCIONE

Tre le varietà: il crescione dei prati, quello d'acqua e il crescione inglese. Tutte hanno foglie carnose dal gusto pungente: ideali come base per salse, oltre che per insalate e purè.

PUNTARELLE

Sono i germogli della catalogna spigata: turgidi e freschi, hanno una stagione brevissima. Diffuse nella cucina laziale, danno il massimo crude, con olio, acciughe e aglio, ma si possono gustare anche cotte.

AGRETTI

Barba di frate o senape dei monaci sono alcuni dei suggestivi nomi con cui viene chiamato questo ortaggio dal gradevole gusto amarognolo. Tradizionale l'abbinamento con le uova.

RAVANELLO

La famiglia è quella del rafano, ma le varietà selezionate sono poco o niente piccanti. Sta molto bene affettato in insalata con mele croccanti, guarnito con nocciole e condito con una leggera salsa allo yogurt.

AGLIO NOVELLO

Bianco, rosa, violetto. Più profumato il bianco, più delicati il rosa e il violetto. Vale la pena di assaggiarlo adesso, novello, per apprezzarne tutta la delicatezza. Il suo monumento è l'aïoli, la maionese provenzale.

ASPARAGO

Tutte e tre le varietà principali, bianco, verde e violetto, hanno una netta personalità gustativa. Interessanti e insolite crude, a lamelle, con dragoncello, e una vinaigrette di olio, aceto, Tabasco, sale e pepe.

CIPOLLOTTO

Il bulbo della cipolla non ancora del tutto formato ha due sfumature di sapore: più delicato quello rosso, più netto quello bianco. La moda delle cucine esotiche, dalla Corea al Perù, lo ha promosso a ortaggio trendy.

TARTUFO ESTIVO

Ogni stagione ha il suo. Dal 1° maggio a fine agosto matura il tartufo nero estivo, di polpa rossastra e sapore simile al fungo porcino. Regala una nota croccante ed elegante ai mix di insalatine selvatiche.

2 Misticanza con fiori di zucca

IMPEGNO Facile
TEMPO 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
175 g fiocchi di latte
120 g zucchine baby
100 g piselli sgranati
100 g soncino già lavato
50 g misticanza primaverile già lavata
40 g fiori di zucca
24 pomodorini gialli in vasetto al naturale
2 acciughe sott'olio piccanti
olio extravergine di oliva

MONDATE le zucchine e tagliatele a bastoncini sottili (julienne); tagliuzzate anche i fiori di zucca e mescolateli insieme alle insalate in una capiente ciotola.
UNITE i fiocchi di latte, i piselli sgranati e i pomodorini gialli.
TAGLIUZZATE le acciughe, mescolatele in una ciotola con un paio di cucchiai di olio e unite tutto all'insalata.

3 Tortine di patate con taccole e agretti

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 TORTINE
1 kg patate – **300 g** agretti mondati
250 g taccole – grana grattugiato
prezzemolo – burro – noce moscata
olio extravergine di oliva – sale

METTETE a lessare le patate con la buccia. Lessate separatamente in acqua bollente le taccole per 10' e gli agretti per 6-8'; scolate entrambi e tagliate le taccole in 2-3 pezzi. Saltate in padella con una noce di burro e un cucchiaio di olio le taccole mescolate con gli agretti per un paio di minuti, salando solo alla fine.
SBUCCIATE le patate, schiacciatele con la forchetta e conditele con 3 cucchiai di grana, uno di prezzemolo tritato, sale e una grattata di noce moscata.
FODERATE di carta da forno una placca e formate con l'aiuto di un tagliapasta rotondo di 10 cm le tortine: fate uno strato di patate, uno di taccole e agretti (tenetene da parte un poco per la decorazione) e un altro di patate; pressate delicatamente per compattare e togliete l'anello. Formate così altre 5 tortine.
PASSATE le tortine nel forno caldo per pochi minuti: devono solo scaldarsi leggermente. Servitele decorate con le verdure tenute da parte.

4 Spinaci, fagiolini e patate con anacardi

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g spinaci novelli – **350 g** patate gialle
300 g fagiolini mondati – **60 g** anacardi
aceto di mele – fiori edibili
olio extravergine di oliva – sale – pepe

CUOCETE le patate in acqua bollente per 40'. Scolatele, pelatele e tagliatele a dadini.
CUOCETE i fagiolini in acqua bollente per 10' e divideteli a metà per il lungo.
LAVATE e spezzettate gli spinaci.
PREPARATE un'emulsione frullando per 1' 50 g di olio e 25 g di aceto di mele con un pizzico di sale e pepe (vinaigrette).
TOSTATE gli anacardi e uniteli alle patate, agli spinaci e ai fagiolini, condite con la vinaigrette e infine completate con i fiori edibili, lavati e asciugati delicatamente.

5 Carote, taccole e piselli glassati

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g mini carote pulite
150 g piselli sgranati
150 g taccole mondate – burro – alloro
zucchero – acqua gassata – sale

TAGLIATE le mini carote a metà per il lungo e stufatele con i piselli e le taccole in padella con una noce di burro e una foglia di alloro per 5-6'.
SPOLVERIZZATE le verdure di zucchero e sale, bagnate con 150 g di acqua gassata, riportate sul fuoco, fate evaporare l'acqua e poi spegnete.
SERVITE subito.

Spinaci novelli

Teneri, di colore verde brillante e sapore delicatamente minerale, sono ottimi da assaporare **crudi**, come contorno, con olio e limone, o come base per le insalate. Piacevoli anche scottati in padella. Vanno consumati freschissimi, per non alterarne gusto, sapore e nutrienti.

6 Misto croccante con ravanelli e mela

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g zucchine novelle
120 g insalata di stagione – **80 g** germogli
8 ravanelli mela Granny Smith – limone
cerfoglio olio extravergine di oliva
sale pepe

LAVATE i ravanelli; utilizzando un pelapatate, "pelateli" a spirale fino al cuore: otterrete dei nastri, che metterete a bagno in acqua e ghiaccio per circa 1 ora. Tagliate a fiammifero le zucchine e mettete anch'esse in ammollo in acqua fredda.
MONDATE e tagliate l'insalata e raccoglietela in una insalatiera.
AGGIUNGETE i germogli, le zucchine e i ravanelli ben sgocciolati.
TAGLIATE a dadini un quarto di mela, con la buccia, e frullatela con il succo di mezzo limone, 30 g di acqua, 50-60 g di olio, un ciuffetto di cerfoglio, sale e pepe, ottenendo un'emulsione.
CONDITE l'insalata con l'emulsione.

7 Lattuga e carciofi con ricotta e crostini

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g ricotta al forno
120 g lattuga romana mondata
80 g pane a dadini **4** carciofi
limone aglio olio extravergine di oliva
sale pepe

TOSTATE i dadini di pane in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia finché non saranno ben dorati.
MONDATE i carciofi accuratamente immergendoli via via in acqua acidulata con poco succo di limone per non farli annerire.
SGOCCIOLATE i carciofi, affettateli molto finemente e mescolateli con la lattuga.
COMPLETATE l'insalata con i dadini di pane e la ricotta a tocchetti e condite tutto con olio, sale e pepe.

8 Insalata rinforzata con legumi

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g ceci in scatola sgocciolati
200 g fagioli rossi in scatola sgocciolati
200 g cetriolo
180 g misticanza
150 g pomodorini ciliegia
80 g funghi sott'olio
80 g carciofi sott'olio
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PELATE il cetriolo con il pelapatate e affettatelo non troppo finemente.
TAGLIATE a metà i carciofi, i pomodorini e i funghi.
RACCOGLIETE in una terrina il cetriolo, la misticanza, i pomodorini, i legumi e i sottoli.
CONDITE con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e servite subito.

9 Cipolle al forno, taccole e salsa all'aneto

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 25'
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g 2 cipolle rosse
250 g taccole pulite
125 g yogurt magro naturale
40 g olive nere – aneto – pepe bianco
olio extravergine di oliva – sale

SBUCCIATE le cipolle, avvolgetele in un foglio di alluminio con un filo di olio e un pizzico di sale. Infornatele a 180 °C per 1 ora e 15'.
CUOCETE le taccole in acqua bollente salata per 5-6', quindi scolatele.
LAVORATE con una frusta lo yogurt con 15 g di olio, un ciuffo di aneto tritato, sale e un pizzico di pepe bianco. Per un condimento più ricco sostituite lo yogurt magro con yogurt greco o panna acida.
CONDITE le taccole con la salsa all'aneto e completate con le cipolle tagliate a pezzetti e le olive, snocciolate e sminuzzate.

Ceci

Essiccati, da ammollare a lungo e lessare, oppure in scatola, già pronti all'uso, i ceci sono alla base di piatti diversissimi: zuppe, paste e altre specialità della nostra **tradizione** si affiancano a preparazioni mediorientali come l'hummus. Senza dimenticare le insalate, a cui danno carattere e sostanza.

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS
TANYA SCOTTO D'ANIELLO
TESTI TANYA SCOTTO D'ANIELLO
E AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING CECILIA CARMANA

FIOR DI ROSA
Ricorda la fiabesca torta di "buon non compleanno" che appare ne *Le avventure di Alice nel Paese delle Meraviglie* di Lewis Carroll.

A merenda con Alice

Come si fa *alle pagine seguenti*

FIOR DI CIOCCOLATO
Piacerebbe al personaggio del Cappellaio Matto questa struttura piramidale i cui piani sfalsati regalano un effetto movimentato.

PERCHÉ ACCONTENTARSI DELLE SOLITE ALZATINE PER PORTARE IN TAVOLA I VOSTRI DOLCETTI PREFERITI? UNA **PRESENTAZIONE DA FAVOLA** PUÒ ESSERE UN GIOCO FACILE E DIVERTENTE, COMPLICI UNA VARIETÀ DI DELIZIE DEL PASTICCIERE E UN ACCENNO DI CAKE DESIGN

È bene sapere che...

Più rigide e resistenti del pan di Spagna, le basi in **POLISTIROLO**, dette anche *dummies*, risultano facili da rivestire con la pasta di zucchero anche per chi è alle prime armi. In commercio ne esistono di svariate fogge e dimensioni e sono l'ideale per dare forma a originali **CREAZIONI**. Utilizzatele per sostituire tutti o soltanto alcuni piani del dolce. Se volete creare una struttura alternativa alla classica alzatina per portare in tavola biscotti e dolcetti vari, come proposto nel nostro servizio, vi serviranno 2 o più *dummies* di dimensioni diverse; se invece volete preparare una vera torta a più piani, potete creare i primi due con le *dummies* e l'ultimo con un impasto compatto tipo cake e una farcitura adatti a essere ricoperti. Il segreto per una **COPERTURA** impeccabile è stendere rapidamente la pasta di zucchero e procedere subito al rivestimento; la pasta di zucchero, infatti, tende ad asciugarsi in fretta e una prolungata esposizione all'aria favorirebbe la formazione di crepe durante la lavorazione.

Quello che serve

Per realizzare torte come queste, servirà una serie di prodotti e strumenti che potete facilmente reperire nei negozi di cake design, nei casalinghi ben riforniti oppure on-line, sui siti specializzati. Procurate le ***dummies***, le basi in polistirolo, necessarie a creare la struttura che desiderate ottenere (noi le abbiamo usate tonde e quadrate) e una quantità di ***pasta di zucchero***, del vostro colore preferito, tale da poterle coprire interamente (considerate che con 1 kg di pasta rivestirete una base rotonda da 25 cm di diametro e 10 cm di altezza, mentre per le basi quadrate ne servirà un quantitativo maggiore). Assicuratevi poi di avere a portata di mano un ***matterello liscio***, in plastica o in silicone, adatto alla stesura di questo tipo di pasta modellabile. Altri strumenti indispensabili sono poi lo ***smoother***, una spatolina di plastica, simile a un piccolo ferro da stiro, che serve a lisciare e livellare in modo uniforme la superficie della pasta, un paio di forbici e un kit di ***modellingtools***, piccoli attrezzi per tagliare, modellare, scavare, incidere la pasta e realizzare vari tipi di decorazioni. Per terminare serviranno un piano di lavoro ben liscio, un ***pennello*** da cucina, un ***cake board***, ossia un sottotorta rigido, zucchero a velo e stecchini di legno per fissare la composizione come descritto nel box "montare la torta" alla pagina accanto.

Il nostro kit di modelling tools comprende un bisturi, una rotella liscia e 4 rotelle ondulate.

La superficie di questo speciale matterello impedisce alla pasta di attaccarsi.

La spatola della foto (smoother) si compone di due parti, una più piccola per aree ristrette e un adattatore per parti più grandi.

Una colla buona da mangiare

Noi abbiamo preparato un burro rosa con 2 gocce di colorante rosso per 200 g di burro.

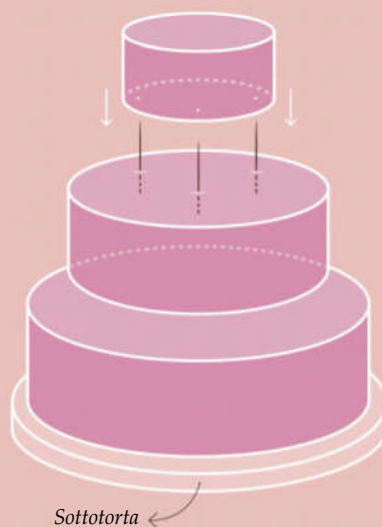
Una volta ricoperta la struttura con la pasta di zucchero, fissatevi sopra confetti, wafer, cioccolatini, biscotti ed eventuali decorazioni. Per questo è necessario avere un "collante" edibile. Potete utilizzare della semplice ***colla per alimenti***, che trovate già pronta nei grandi supermercati o nei negozi specializzati, oppure preparare a casa un composto che svolga la medesima funzione. Per torte scure è possibile usare una ***ganache al cioccolato***, mentre se avete scelto dei toni più chiari l'ideale è un ***burro colorato***. Il risultato è lo stesso ma i colori differenti vi permettono di non "macchiare" l'armonia cromatica del dessert. **Per la ganache:** tritate 100 g di cioccolato fondente e raccoglietelo in una ciotola, poi portate a leggero bollore 100 g di panna fresca e versatela sul cioccolato, mescolando bene per fonderlo. Lasciate raffreddare. **Per il burro colorato:** montate con la frusta 200 g di burro morbido con 100 g di zucchero a velo, 2 cucchiai di acqua e 2-3 gocce di colorante alimentare, dosando la quantità in base alla tinta che volete raggiungere. Spalmate la pasta di zucchero con la "colla" nel punto in cui volete disporre il dolcetto.

Rivestire una base in polistirolo

SPENNELLATE con l'acqua tutta la superficie del cilindro, facendo attenzione a non impregnarlo troppo; l'umidità farà aderire perfettamente la pasta di zucchero sulla base. Spolverizzate con un po' di zucchero a velo il piano di lavoro, che deve essere liscio e freddo, quindi stendete il panetto con un matterello liscio fino a 4-5 mm di spessore e assicuratevi che abbia raggiunto le dimensioni adatte a coprire bene tutta la base. Sollevate la pasta di zucchero con entrambe le mani e posizionatela sul cilindro; se preferite, avvolgetela sul matterello e srotolatela sul polistirolo.

ESERCITATE una leggera pressione sulla pasta, affinché aderisca perfettamente, ed eliminate eventuali bolle di aria o increspature percorrendo la superficie con l'apposito strumento, lo *smoother*. Accarezzate i bordi del cilindro con movimenti dall'alto verso il basso, in modo da spianare tutte le pieghe, quindi raccogliete con le dita l'eccedenza di pasta e tagliatela con le forbici. Rifilate con il bisturi la pasta lungo la circonferenza di base del cilindro, poi passate nuovamente lo *smoother*, insistendo nel punto in cui avete rimosso l'eccesso di pasta, per sigillare il taglio. Conservate gli avanzi a temperatura ambiente, in un sacchetto per alimenti, e usateli a piacere per creare piccole decorazioni.

SE LA BASE È QUADRATA

Se avete scelto una base quadrata, prima di procedere alla copertura, smussate leggermente gli spigoli con un pezzetto di carta abrasiva o con una lima: eviterete che la pasta di zucchero si strappi.
Proseguite come illustrato nei primi 3 passaggi, quindi raccogliete la pasta in eccesso agli angoli, eliminatela con il bisturi, poi levigate la superficie con lo *smoother*, fino a chiudere bene le fessure. Rifilate quindi la pasta alla base, seguendo il perimetro della torta e levigate nuovamente.

MONTARE LA TORTA

Dopo aver foderato con la pasta di zucchero le *dummies* e, a piacere, anche il sottotorta, cospargete quest'ultimo con qualche fiocchetto di burro e appoggiatevi sopra la base più grande (questa operazione impedirà al polistirolo di spostarsi); inserite al centro, per metà della loro altezza, 3 o 4 stecchini di legno e infilzatevi sopra la seconda base (di dimensioni medie), in posizione concentrica rispetto alla precedente. Procedete nello stesso modo con tutte le basi.

1 Tutti i numeri della torta Fior di cioccolato

PER LA BASE

3 kg pasta di zucchero marrone
1 piano rigido sottotorta quadrato 35x35 cm, h 1,2 cm
1 base quadrata 30x30 cm, h 7,5 cm
1 base quadrata 20x20 cm, h 7,5 cm
1 base quadrata 15x15 cm, h 7,5 cm

PER IL DECORO

60 wafer al cacao
32 pastiglie di cioccolato vari gusti
32 cremini vari gusti
26 confetti di cioccolato di Modica
25 praline al cocco
24 ginevrine
20 cioccolatini alla menta
20 bastoncini di zenzero ricoperti di cioccolato
11 dragées al lampone
9 biscotti farciti
8 praline al cioccolato bianco
6 gianduiotti
5 confetti al cioccolato e liquirizia
5 boeri
4 bastoncini di biscotto ricoperti
4 gusci di macarons
2 baci di dama

LA VARIANTE

Finite l'ultimo piano della torta come più vi piace: eccolo in versione "hippy", decorato a motivi floreali.

Bon bon e dolcetti in scena

2 Tutti i numeri della torta Fior di rosa

PER LA BASE
2 kg pasta di zucchero rosa
1 base rotonda
ø 40 cm, h 2,5 cm
1 base rotonda
ø 30 cm, h 7,5 cm
1 base rotonda
ø 20 cm, h 7,5 cm
1 base rotonda,
ø 15 cm, h 7,5 cm

PER IL DECORO
51 caramelle al latte e fragola
38 gocce di meringa
16 spumiglie
14 dragées al lampone
14 cake pops
7 macarons al cioccolato
4 marshmallows
2 biscotti con granella di zucchero
1 macaron piccolo rosa

Come un gioco

Per completare le torte, disponete gli ingredienti sulle 3 basi, sulle superfici orizzontali e verticali, fissandoli con un po' di collante edibile. Sbizzarritevi nell'alternanza delle forme e dei colori.

PIÙ PREZIOSA
Potete anche rifinire il bordo di ogni base con un nastro di tessuto oppure con una fascia o una treccia di pasta di zucchero.

Queste torte sono state preparate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 febbraio***

LO STILE IN TAVOLA

Ringraziamo Baratti & Milano, Caffarel, Domori, Lindt e Zàini per le praline e i cioccolatini; Novi per il cioccolato fondente usato nella ganache; Decora per le basi in polistirolo e per la pasta di zucchero; Tescoma per gli strumenti usati nel servizio.

3 variazioni sulle acciughe in torta

LE CHIAMANO IL PANE DEL MARE. PERCHÉ UMILI E ABBONDANTI. NELLA CUCINA LIGURE, QUESTI **PESCIOLINI AZZURRI** SONO UN INGREDIENTE COSTANTE, AMATISSIMO E SALUTARE. ADATTO ANCHE IN RICETTE ELEGANTI

RICETTE DAVIDE BROVELLI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

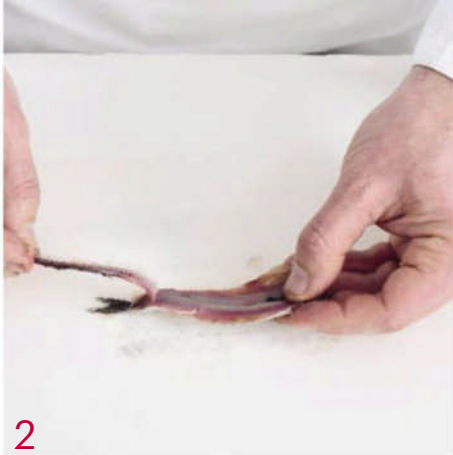
IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g acciughe fresche da pulire (o 300 g pulite e diliscate)
500 g bietole – **60 g** grana grattugiato
2 uova – **1** cipolla – vino bianco secco
prezzemolo – maggiorana – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Una tradizione marinara

Le acque del Mediterraneo sono una culla ideale per le acciughe. Che non solo sono ricche di principi nutritivi preziosi come i grassi Omega-3, proteine e sali minerali, ma sono anche economiche e gustose. In particolare in Liguria, regione di pescatori, il loro commercio è un'attività radicata nella cultura del territorio, tanto da comparire in una moltitudine di ricette locali: marinate, fritte, ripiene, in umido con il pomodoro o in torta, abbinate a bietole, uova, grana e maggiorana. Sin dal Medioevo, poi, quel che avanzava dalla vendita del prodotto fresco veniva messo sotto sale e usato come merce di scambio. Ancora oggi le Acciughe sotto sale del Mar Ligure Igp sono una vera specialità.

COME SI FA

1

2

3

1-2. *Eliminate, con un taglio netto, la testa delle acciughe, poi tagliatele lungo il ventre per eliminarne le interiora. Aprite le acciughe a libro con le dita, entrando con i polpastrelli nella parte ventrale, quindi rimuovete la lisca con il codino, tirandola dalla testa fino alla coda.*

3. *Mondate le bietole e lessatele in acqua bollente salata per un paio di minuti, poi scolatele, raffreddatele in acqua e ghiaccio per fermarne subito la cottura; infine strizzatele bene e sminuzzatele.*

4

5

6

4-5. *Tritate una cipolla e le foglie di un grosso ciuffo di prezzemolo, rosolate questo trito in padella con un filo di olio per 1′, poi sfumate con 2 cucchiai di vino, fatelo evaporare, aggiungete le bietole sminuzzate e cuocetele a fuoco vivace per 2-3′, aggiustando di sale e di pepe. Trasferite tutto in una ciotola.*

Una volta intiepidito, mescolatevi le uova, le foglie di 7-8 rametti di maggiorana e il grana grattugiato, ottenendo un ripieno.
6. *Ungete di olio una pirofila (ø 22 cm), distribuitevi metà delle acciughe, a raggiera, con la pelle rivolta verso il basso, e un paio al centro, in modo da coprire completamente il fondo.*

7

8

9

7-8. *Stendete il ripieno di bietole sopra lo strato di acciughe, in modo uniforme, poi proseguite facendo un altro strato con le acciughe rimaste, ma stavolta adagiandole con la pelle rivolta verso l'alto.*

9. *Spolverizzate tutto con abbondante pangrattato, irrorate con un filo di olio e infornate a 180 °C per 25-30′. Sfornate, lasciate intiepidire per qualche minuto e portate in tavola la tortiera completando con foglioline fresche di maggiorana.*

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

Il cuoco consiglia di arricchire la **maionese** di accompagnamento con un trito di scalogno e il succo di 1/2 limone

FRITTE

Involtini di acciughe ripiene

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
400 g 40 acciughe pulite e diliscate
250 g bietole fresche
2 uova – pangrattato
grana grattugiato – semi di finocchio
farina – pistacchi pelati
crostini di pane – olio di arachide
maionese – aglio
olio extravergine di oliva – sale

SCEGLIETE le 20 foglie di bietola più intatte e grandi e tenetele da parte.
SCOTTATE le altre bietole in acqua bollente salata per 1′, poi scolatele, strizzatele e sminuzzatele con il coltello.
TRITATE un cucchiaino di semi di finocchio con un cucchiaio di pistacchi e mescolate il trito in una ciotola con 2 cucchiai di grana grattugiato e le bietole sminuzzate (ripieno).
APRITE le 40 acciughe a libro, distribuite sopra 20 di esse un po' di ripieno e richiudetele con le altre 20, a mo' di panino.
INSAPORITE in padella le foglie di bietola tenute da parte con un filo di olio extravergine, un pizzico di sale e uno spicchio di aglio per 30 secondi, avendo cura di non romperle.
SBATTETE le uova in una ciotola.
INFARINATE le acciughe ripiene, facendo attenzione che il ripieno non fuoriesca, pressatele con le dita per sigillare i bordi, poi passatele velocemente nell'uovo sbattuto, su entrambi i lati, infine nel pangrattato. Friggetele poche alla volta in olio di arachide caldo per circa 2′, finché non saranno dorate, poi sgocciolatele su carta da cucina.
AVVOLGETE ciascuna acciuga ripiena e fritta in una foglia di bietola rosolata e portatele in tavola sopra crostini di pane, completando con la maionese.

A STRATI

Lasagnetta verde con pane aromatico

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′ più 30′ di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
500 g acciughe pulite, diliscate, senza coda
150 g farina – **100 g** spinaci
120 g grana grattugiato – **30 g** prezzemolo
5 fette di pancarré – **3** cipollotti
1 tuorlo – basilico – maggiorana – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PULITE gli spinaci e lessateli in acqua salata per 2′, poi sgocciolateli, conservando l'acqua di cottura. Strizzateli e frullateli con il tuorlo, ottenendo un composto liquido; trasferitelo in una ciotola e impastatelo con la farina, finché non ricaverete una pasta verde omogenea. Ponetela in una ciotola, sigillate con la pellicola e tenete in frigo per 30′.
FRULLATE il grana grattugiato con 4 mestoli di acqua di cottura degli spinaci e 60 g di olio, ottenendo una salsa.
MONDATE e affettate finemente i cipollotti, compresa la parte verde, e rosolateli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per un paio di minuti.
STENDETE la pasta verde in sfoglie spesse circa 1 mm, tagliatele in lasagne, scegliendo la dimensione in base alla pirofila che userete (la nostra è 20x20 cm), poi scottatele in acqua salata per 1′, scolatele e asciugatele delicatamente.
UNGETE di olio la pirofila, adagiatevi una lasagna di pasta, poi distribuitevi una parte di salsa al grana (circa 3 cucchiai), un po' di cipollotti rosolati, 10 acciughe divise a metà e qualche foglia di maggiorana e di basilico spezzettate; proseguite con lo stesso ordine fino alla fine degli ingredienti, preparando in tutto 5 strati e finendo con un filo di olio. Infornate a 180 °C per 25′ circa.
ELIMINATE la crosta del pancarré, frullatelo con il prezzemolo, un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e di pepe e il succo di 1/2 limone.
SFORNATE la lasagnetta e servitela con il pane aromatico.

2

FREDDE

Insalata con acciughe marinate e croccanti

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 24 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g acciughe fresche diliscate abbattute
100 g spinacini novelli puliti
100 g grana a scaglie – **30 g** pinoli
8 g zenzero fresco – **4** ravanelli puliti
4 uova di quaglia – **4** fiori di zucca
maggiorana – prezzemolo
bacche di pepe rosa – limone
olio extravergine di oliva – sale

APRITE a libro 350 g di acciughe e stendetele in una pirofila o in un piatto dai bordi alti, con la polpa rivolta verso l'alto.
PELATE lo zenzero e tagliatelo a pezzetti.
FRULLATE le foglie di un ciuffone di prezzemolo e uno di maggiorana con il succo di 1 limone, 160 g di olio, lo zenzero e una decina di bacche di pepe rosa. Versate la salsa ottenuta sopra le acciughe, sigillate con la pellicola e fate marinare in frigo per 24 ore.
APRITE a libro i 100 g di acciughe rimaste, distribuitene 2 fra due fogli di carta da forno, appiattitele con il batticarne, avendo cura di non romperle, poi sistematele in una padella tenendole fra i due fogli e con un peso sopra; cuocetele a fuoco basso per 6-7', finché non saranno essiccate e croccanti. Preparate allo stesso modo tutte le altre.
AFFETTATE finemente i ravanelli.
LESSATE le uova di quaglia per 4', poi sgusciatele e tagliatele in spicchi.
TOSTATE i pinoli in una padellina con un filo di olio per pochi secondi.
MONDATE i fiori di zucca, eliminando il pistillo e ricavandone solo i petali.
DISTRIBUITE nei piatti gli spinacini, le uova, i ravanelli, i fiori di zucca crudi, i pinoli tostati, le acciughe marinate, con qualche goccia della loro marinata, le scaglie di grana, le acciughe essiccate, un pizzico di sale e un po' di scorza grattugiata di limone.

3

Se usate acciughe fresche non abbattute, diliscatele e **congelatele** prima del consumo per 96 ore a -18 °C o per 72 ore a -22 °C

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***22 febbraio***

Basilicata, dalla terra alla luna

UN PONTE SOSPESO NEL VUOTO, UN VOLO ADRENALINICO, SCORCI COSÌ BELLI DA DIVENTARE SET PER IL CINEMA. E POI FORMAGGI CON UN SAPORE CHE NON SI TROVA PIÙ E UN ECCELSO VINO ROSSO. SORPRESE DA LUOGHI REMOTI **APERTI AL MONDO**

TESTO VALENTINA VERCELLI E GIULIA UBALDI COSSUTTA

Dal 6 aprile scorso, la scoperta della Basilicata comincia a Sasso di Castalda. In questo sperduto paesino in provincia di Potenza, roccaforte normanna, è stato inaugurato un percorso naturalistico che ha il suo culmine nel Ponte alla Luna, una spettacolare passerella lunga 300 metri, che si libra nel vuoto a 120 metri da terra, sopra un paesaggio mozzafiato. Il nome è un omaggio a Rocco Petrone, figlio di emigrati lucani, ingegnere e membro della Nasa, che nel 1969 portò l'uomo sulla Luna. Non c'è migliore metafora per rappresentare una regione tanto sospesa tra passato e presente, che accoglie i visitatori con un'ospitalità all'antica, ma che sa anche stupirli con prodotti inaspettati e attrazioni modernissime.

1 Il cinema

Matera con i suoi sassi è diventata così famosa da essere stata scelta come Capitale Europea della Cultura per il 2019. Le abitazioni malandate di un tempo sono ora alberghi di charme, dove soggiornano turisti in arrivo da tutto il mondo, per vedere dal vivo i paesaggi portati sul grande schermo da Mel Gibson con il colossal *La Passione di Cristo*. Aveva scelto la Basilicata Pierpaolo Pasolini per girare *Il Vangelo secondo Matteo*, l'hanno scelta Gabriele Salvatores →

Fotografie di Enrico Caracciolo, Antonio Chianese, Elena Villa, Illustrazione Lorenzo Orlandi

ASPRI PAESAGGI, DOLCI PRODOTTI
A SINISTRA: i calanchi di Aliano, il paese dove fu confinato Carlo Levi durante il regime fascista; da questa esperienza nacque il romanzo autobiografico *Cristo si è fermato a Eboli*. SOTTO: la cantina di affinamento di Paternoster, tra le migliori aziende vinicole della Basilicata, e il canestrato di Moliterno, prodotto da Mario Viola.

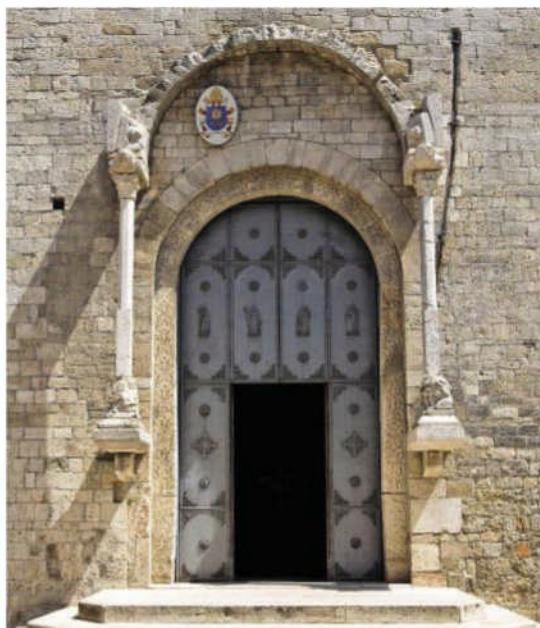
Fotografie di Ugo Mellone/SIME, Francesco Vignali, Ag. Marka, Enrico Caracciolo, Bruno Zanzottera/Parallelozero, Massimiliano Rella, Dionisio Iemma/SIME

→ per *Io non ho paura*, e Marc Forster che nella cittadina fantasma di Craco ha ambientato *Agente 007-Quantum of Solace*. L'ultimo successo che ha contribuito a fare conoscere il fascino della regione è stato *Basilicata Coast to Coast* di Rocco Papaleo. Il legame con il cinema si rinnova ogni anno ad agosto con il Lucania Film Festival: si tiene a Pisticci, un altro borgo da non perdere per le sue casette imbiancate, arroccate come un presepe, e perché ha dato i natali a uno degli amari più conosciuti d'Italia, il Lucano, che ritrae in etichetta la *pacchiana*, il costume tipico delle donne del paese.

2 Sapori e pratiche del passato

Insieme al ***pane di Matera***, l'***Amaro Lucano*** è il prodotto più celebre di una regione che è un vero giacimento gastronomico. I formaggi hanno un sapore ormai sempre più difficile da ritrovare altrove: merito della transumanza, lo spostamento di greggi e mandrie dalla pianura alla montagna, che qui è pratica ancora attuale e permette al bestiame di nutrirsi di erbe spontanee. L'intensità e la freschezza dei loro aromi si ritrovano nel ***canestrato di Moliterno***, di latte ovino e caprino, o nel ***caciocavallo podolico***, un formaggio vaccino a pasta filata, tutelato come Presidio Slow Food. Tra i salumi, spicca un altro Presidio, il ***Pezzente*** della montagna materana, a base di tagli poveri di suini neri lucani allevati al pascolo; si consuma, dopo la cottura in padella, con piatti di verdure e di pasta, o stagionato, tra due fette di pane casareccio. Ma sono soprattutto i frutti della terra a regalare i prodotti più sorprendenti, a cominciare dal piccolo e dolce ***peperone di Senise*** che, una volta essiccato al sole, dopo una rapidissima frittura in olio bollente diventa "crusco", cioè croccante, oppure, ridotto in polvere, è la concia aromatica di salsicce e salami. È da assaggiare anche la ***melanzana rossa di Rotonda***, tutelata con la Dop e chiamata in dialetto *merlingiana a pummadura*, per il

"... qui ho riveduto per la prima volta le stelle, la luna e **il viso degli uomini**: mi si è così fissata nel ricordo come una terra di libertà"

Carlo Levi

suo aspetto simile al pomodoro; di sapore piccante, con retrogusto amarognolo e polpa carnosa, è eccellente sott'olio. Da Rotonda, paesino nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, arriva un altro prodotto Dop, i ***fagioli bianchi***: saporitissimi e super proteici, furono apprezzati anche da Giuseppe Garibaldi, che provò a seminarli nella sua Caprera.

3 Tra natura e briganti

Quello del Pollino, diviso tra Basilicata e Calabria e protetto come Patrimonio Unesco, è il Parco Nazionale più grande d'Italia. Il suo ambiente incontaminato attrae gli escursionisti con i paesaggi maestosi e una flora ricchissima, di cui il raro pino loricato è l'esempio più prezioso. Ma anche gli appassionati di sociologia troveranno un grande motivo di interesse, con le comunità albanesi che si sono insediate qui tra Quattrocento e Cinquecento, mantenendo in parte lingua, usi e costumi della terra d'origine. Il Pollino è solo uno dei parchi che proteggono gli immensi spazi naturali della regione; meritano una visita anche il Parco

→

FORTI EMOZIONI, SAPORI DECISI
SOPRA: l'aspetto spettrale di Craco, borgo abbandonato dagli abitanti in cerca di migliore fortuna, lo ha reso meta turistica e set cinematografico. A DESTRA, DALL'ALTO: una camera del Torre Fiore Hotel Masseria, ricavato in un complesso fortificato, poco fuori Pisticci; le melanzane rosse di Rotonda; il "Volo dell'Angelo", attività adrenalinica che permette di godere del panorama delle Dolomiti Lucane da un'insolita prospettiva. NELL'ALTRA PAGINA, DA SINISTRA: la lavorazione del caciocavallo podolico; il portale in stile romanico-normanno della cattedrale di Acerenza; le salsicce al peperone.

della Murgia Materana, con splendide chiese rupestri, e quello della Grancia, il primo parco storico-rurale e ambientale d'Italia. Qui tutti i weekend, tra luglio e settembre, va in scena la *Storia Bandita*, un imperdibile spettacolo multimediale, che racconta la storia del brigantaggio in Lucania nel periodo postunitario, con centinaia di figuranti in costume, animali, musiche, proiezioni e i giochi di luce realizzati con oltre 600 proiettori.

4 A tavola

Nonostante la Basilicata si affacci per brevi tratti sia sul mare Tirreno sia sullo Ionio, è essenzialmente una regione "di terra". Come la cucina, che ha i suoi capisaldi nei piatti a base di carne e interiora di ***agnello***, preparate al forno o in casseruola, spesso aromatizzate con l'immancabile peperoncino locale e servite con contorni semplici, come le patate o, in stagione, i funghi cardoncelli. Da assaggiare è anche la ***rafanata***, una sorta di frittata tipica della provincia di Matera, insaporita con il rafano locale e cotta in forno molto lentamente. In tutti i casi, il vino da abbinare è l'ultima grande sorpresa di questa regione, l'***Aglianico***, un rosso eccellente che nasce sui suoli vulcanici del monte Vulture e che è capace di invecchiare per decenni. I migliori interpreti di quello che non a caso è stato soprannominato "Barolo del Sud" sono Paternoster, Elena Fucci, Musto Carmelitano, Cantine del Notaio e Camerlengo. Una visita in cantina è il modo migliore per fare una scorta di bottiglie, ma soprattutto per sperimentare, ancora una volta, la grande ospitalità che questa terra sa offrire.

La ricetta tipica

Risale ai tempi di Federico II di Svevia l'arrivo del baccalà in terra lucana: il re lo amava a tal punto da farlo spedire dal Nord Europa per non rimanerne mai sguarnito. Da allora è diventato un ingrediente fondamentale della cucina della regione. L'ABBINAMENTO del pesce con i peperoni cruschi in alcune ricette è arricchito con capperi oppure con olive, come abbiamo fatto noi.

Baccalà alla potentina

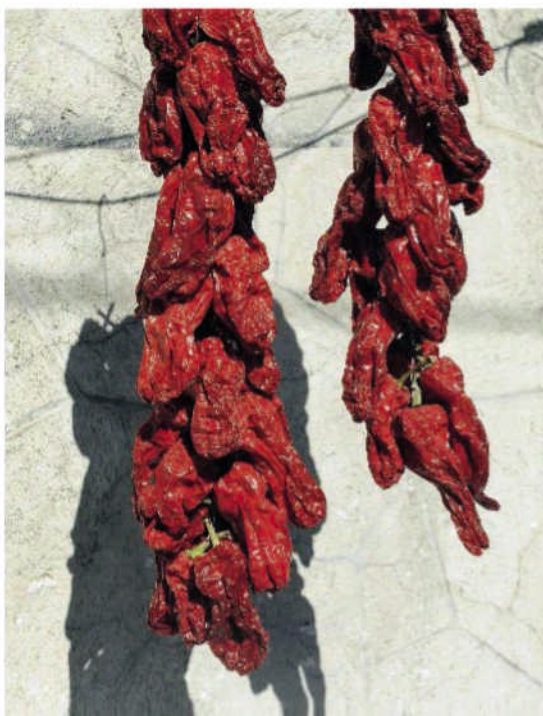
IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g baccalà già ammollato
100 g olive nere
50 g uvetta
25 g 1 confezione di peperone crusco
1 cipolla
passata di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale

REIDRATATE l'uvetta in una ciotolina di acqua tiepida, lasciandovela immersa per circa 15′.
PRIVATE le olive del nocciolo.
DILISCATE accuratamente il baccalà, tagliatelo a tocchetti, quindi tamponateli con carta assorbente.
MONDATE e affettate sottilmente la cipolla, poi fatela soffriggere in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio.
ACCOMODATEVI i tocchetti di baccalà e rosolateli per 2′ per lato; unite 2 cucchiai di passata, le olive e l'uvetta sgocciolata bene.
MESCOLATE affinché il condimento si distribuisca uniformemente, coprite e proseguite la cottura sulla fiamma al minimo, per 15′.
AGGIUSTATE di sale, se serve.
SPEGNETE e servite completando con il peperone crusco spezzettato grossolanamente.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO TANYA SCOTTO D'ANIELLO
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 marzo***

AFFASCINANTI PAESAGGI E LAVORAZIONI TRADIZIONALI SOPRA: una veduta dei vicoli di Pisticci, con le tipiche casette imbiancate, chiamate lammie; sono abitazioni molto semplici, spesso riconvertite in bed&breakfast accoglienti e pieni di fascino, che registrano il tutto esaurito durante il Lucania Film Festival. SOTTO, DA SINISTRA: oltre ai fagioli bianchi di Rotonda, sono eccellenti anche quelli di Sarconi, dolci e tutelati con l'Igp, e quelli di Casalbuono, Presidio Slow Food. Una veduta di Acquafredda di Maratea, sulla costa tirrenica, tra le spiagge più belle della Basilicata; anche la costa ionica nasconde luoghi incantevoli, ancora poco conosciuti dal turismo di massa. Il peperone di Senise, uno dei simboli gastronomici della regione, viene appeso in "serte", lunghe collane fatte a mano con lo spago, e lasciato essiccare al sole.

Fotografie di Contrasto, Franco Pizzochero/Marka, Antonio Capone/SIME, Francesco Vignali

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **RISTORANTE DA PEPPE** A Rotonda, piatti a base di materie prime locali, come il fagiolo bianco e la melanzana rossa. *Tel. 0973661251*
- **LUNA ROSSA** A Terranova di Pollino, cucina lucana con spunti creativi. *federicovalicenti.it*
- **LA LOCANDIERA** Un'accogliente trattoria a Bernalda, che propone il meglio del repertorio regionale. *Tel. 0835543241*
- **TRATTORIA MAUARIEDD** Ad Avigliano, è l'indirizzo giusto per assaggiare il baccalà, proposto in molte varianti. *Tel. 097181202*
- **CIBÒ** A Potenza, bistrot e punto vendita con ampia scelta di prodotti tipici. Ottimi i panini. *Tel. 097135688*

DOVE SOGGIORNARE

- **PALAZZO MARGHERITA** A Bernalda, è il resort di Francis Ford Coppola, originario di qui. Servizi al top in una villa del XIX secolo, con splendido giardino. *palazzomargherita.com*
- **IL BORGO OSPITALE** Un albergo diffuso a Rotonda, con ristorante, centro benessere e noleggio bici per esplorare il Parco del Pollino. *www.ilborgoospitale.it*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- Caseificio Mario Viola, *tel. 3687512144*
- Torre Fiore Hotel Masseria, *www.hoteltorrefiore.com*
- Paternoster, *paternostervini.it*
- Elena Fucci, *elenafuccivini.com*
- Musto Carmelitano, *mustocarmelitano.it*
- Cantine del Notaio, *cantinedelnotaio.it*
- Camerlengo, *camerlengodoc.com*

Per maggiori informazioni
aptbasilicata.it
basilicataturistica.com

Piaceri di cantina

BIANCHI DA **VITIGNI AROMATICI** PER CELEBRARE LA PRIMAVERA INOLTRATA E UN ROSSO ACCATTIVANTE PER ACCOMPAGNARE LA VOGLIA DI LEGGEREZZA DELLA TAVOLA DI MAGGIO

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

CON L'UVA VESPAIOLA SI PRODUCE ANCHE IL TORCOLATO DI BREGANZE, UN RARO VINO DA DESSERT

Per la tavola quotidiana

1 LOMBARDIA
Oltrepò Pavese Riesling 2015 I Gessi *(8 euro).* La famiglia Defilippi ha fondato la cantina 110 anni fa e da allora produce i vini tipici dell'Oltrepò, potendo contare su vigne molto vocate, come quella in cui cresce il riesling renano. È un bianco fruttato e agrumato, con una buona struttura e un finale fresco. Si serve a 8-10 °C. L'azienda organizza tour guidati per scoprire il processo produttivo dei vini e dispone di un piacevole agriturismo tra le vigne.
Buono con ***primi piatti di verdure, pesci di acqua dolce.***
Oliva Gessi (PV), tel. 0383896606, www.cantineigessi.it

2 TRENTINO
Trentino Gewürztraminer 2016 La Vis *(10 euro).* È firmato da una delle più grandi cantine cooperative trentine questo bianco aromatico, che sa conquistare anche i molto giovani con gli intensi profumi floreali e speziati e con la sua capacità di accompagnare la cucina etnica. Le uve arrivano da vari vigneti, piantati in terreni ricchi di argilla, molto indicati per la produzione di gewürztraminer. Si serve a 10-12 °C.
Buono con ***risotti alle erbe aromatiche, terrine di selvaggina, crostacei.***
Lavis (TN), tel. 0461440111, www.la-vis.com

3 VENETO
Breganze Vespaiolo 2016 Firmino Miotti *(7 euro).* Questo bianco tipico del Vicentino è prodotto con l'uva vespaiola, forse portata in zona dal Sud Italia alla fine del Medioevo; il nome le viene dallo spiccato profumo che attira le vespe. Ha aromi eleganti, con note di acacia, agrumi e mandorle, e una sferzante acidità che si affievolisce con gli anni. Si serve a 8-10 °C.
Buono con ***carpacci di pesce, baccalà, asparagi, torte salate di verdura.***
Breganze (VI), tel. 0445873006, www.firminomiotti.it

4 SICILIA
Nero d'Avola 2015 Casano *(6 euro).* L'azienda, fondata nel 1940 da Antonio Casano e oggi condotta dalla figlia Giovanna, con il marito e i figli, è specializzata nella produzione del Marsala, il vino bandiera di questa zona della Sicilia occidentale. Ma altrettanto notevoli sono i vini secchi, come questo Nero d'Avola dai profumi di prugna e ciliegia. All'assaggio, è vellutato e piacevole, con un finale balsamico. Si serve a 16-18 °C.
Buono con ***salumi, formaggi stagionati, carni rosse grigliate.***
Marsala (TP), tel. 0923999314, www.casanovini.it

LA TOSA HA ALLESTITO UN MUSEO DEL VINO CHE RACCOGLIE OLTRE 400 OGGETTI E ATTREZZI A TEMA

Da non perdere

1 EMILIA-ROMAGNA

Colli Piacentini Sauvignon 2016 La Tosa *(13,50 euro).* Avrebbero dovuto fare i medici come il padre, Stefano e Ferruccio Pizzamiglio; invece ha avuto la meglio la passione per il vino, che producono sulle colline piacentine dagli anni Ottanta, seguendo uno stile che mira alla semplicità e alla piacevolezza. Caratteristiche che si ritrovano in questo bianco, che profuma di foglia di pomodoro, agrumi e pesca. Si serve a 10-12 °C.
Buono con ***foie gras, crostacei, formaggi di media stagionatura.***
Vigolzone (PC), tel. 0523870727, www.latosa.it

2 ABRUZZO

Trebbiano d'Abruzzo Castello di Semivicoli 2013 Masciarelli *(20 euro).* Il castello di Semivicoli, che dà nome al vino, è un palazzo costruito tra il XVII e il XVIII secolo, adibito a *relais de charme*. Il posto giusto per concedersi un weekend di relax, sorseggiando questo bianco elegante che profuma di mela e albicocca. Lo firma Masciarelli, una delle più rinomate cantine abruzzesi, cui va il merito di avere fatto scoprire le potenzialità del trebbiano. Si serve a 10-12 °C.
Buono con ***zuppe di pesce, verdure ripiene, caciotte.***
San Martino sulla Marrucina (CH), tel. 087185241, www.masciarelli.it

3 PUGLIA

Moscato Bianco 2016 Polvanera *(11,50 euro).* Un vino fresco e disinvolto che, con la sua gradazione alcolica contenuta e i profumi di pesca, rosa, anice e salvia, è un inno alla bella stagione. La produzione biologica è uno dei capisaldi dell'azienda di Filippo Cassano che, in pochi anni, ha saputo collocarsi ai vertici della viticoltura pugliese. Si serve a 8-10 °C.
Buono con ***aperitivi, sushi, torte salate, carpacci e fritture di pesce.***
Gioia del Colle (BA), tel. 080758900, www.cantinepolvanera.it

D'eccezione

ALTO ADIGE

Alto Adige Terlano Rarity 1991 Cantina Terlano *(240 euro).* **Questo bianco è una vera rarità, con pochi uguali al mondo: nasce da un'attenta selezione delle migliori uve di pinot bianco, chardonnay e sauvignon ed è maturato per ben un quarto di secolo in botte. Sfoggia profumi complessi di fiori secchi, spezie e note minerali e all'assaggio si rivela succoso ed elegantissimo. Ne sono state prodotte solo 3340 bottiglie ed è il regalo perfetto per un vero intenditore. Si serve a 12-14 °C.**
Buono con ***primi piatti ai crostacei, pesci delicati, formaggi semistagionati.***
Terlano (BZ), tel. 0471257135, kellerei-terlan.com

IL TERROIR DI TERLANO È FAMOSO PER DARE VINI BIANCHI DI GRANDE LONGEVITÀ

Belle maniere DI FIAMMETTA FADDA

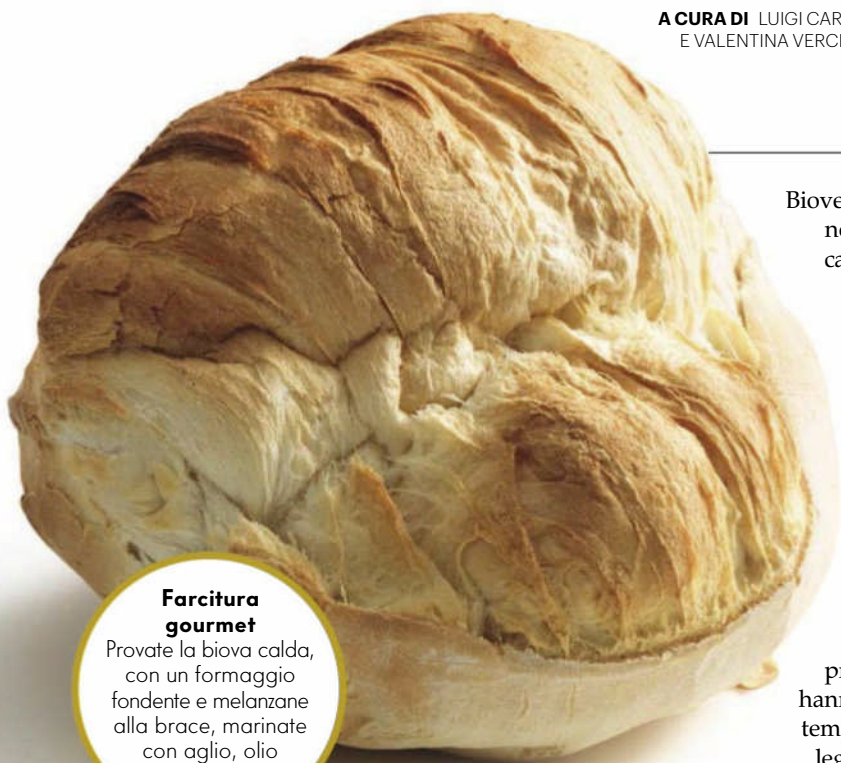
CHAMPAGNE E CALORIE

Voglio perdere qualche chilo prima dell'estate. Ho letto che nello Champagne dopo la sboccatura viene aggiunto il "liqueur d'expedition", uno sciroppo zuccherino che evidentemente incide sulle calorie. È meglio quindi preferire un vino normale?

Una delle cose più intelligenti del sistema dimagrante Weight Watchers è stato dividere gli alimenti in larghe tranche caloriche. Per esempio, i formaggi, mozzarella o gorgonzola che siano, sono consentiti nella stessa quantità, contrariamente al mito delle tante calorie in più dell'uno rispetto all'altro, quando la differenza sta forse in 100 calorie su 500 all'etto. Quanto allo Champagne, o allo spumante, il problema potrebbe porsi per la versione dolce o abboccata che arriva ad avere anche 50 grammi di zucchero al litro. In caso contrario il solo responsabile calorico è l'alcol. Considerando che i vini, bianchi compresi, oggi si muovono tra i 13 e i 14 gradi, le bollicine, nazionali o francesi, che si fermano a 12,5, sono le più dieteticamente raccomandabili. Per di più, una flûte contiene una quantità di spumante che si ferma a una novantina di calorie e, andando in circolo velocemente, procura dopo pochi sorsi un piacevole senso di euforia. Così se ne beve meno.

Pane&olio

GENTILI, SAPIDI, CORPOSI: DAL VENETO ALLA SICILIA TRE EXTRAVERGINI CHE RACCONTANO IL **CARATTERE** DEL TERRITORIO. IN GRAN RISALTO SU UNA PAGNOTTA SOFFICE E DELICATA

A CURA DI LUIGI CARICATO E VALENTINA VERCELLI

Farcitura gourmet
Provate la biova calda, con un formaggio fondente e melanzane alla brace, marinate con aglio, olio e prezzemolo

BIOVA
PIEMONTE

Biovetta, biova, biovona. Il pane più famoso del Piemonte cambia nome a seconda del peso, che varia da 50 a 500 grammi, ma le caratteristiche rimangono le stesse: forma tonda, leggermente allungata alle estremità, crosta ruvida e fragrante, mollica bianchissima e molto soffice, salatura contenuta e sapore delicato. È nata a Torino, a cavallo tra Ottocento e Novecento, con l'arrivo delle prime macchine impastatrici. Le piccole **biovette**, adatte a essere imbottite, si rivelarono ideali per il pranzo degli operai; le **biovone**, che costavano meno e si mantenevano più a lungo, accompagnavano i pasti casalinghi. Dal capoluogo, la biova si è diffusa in tutto il Nord Italia, con o senza l'aggiunta dello strutto nell'impasto. Va bene con le carni, brasate o in umido, e con i loro intingoli; mentre prosciutto cotto, arrosti freddi e cotolette imbottiscono alla perfezione le biovette. Nella zona di Pinerolo, con la stessa lavorazione delle biove, si producono le **magre a mano**: lunghe una ventina di centimetri, hanno poca pasta (ecco perché "magre") e la superficie rigata; un tempo venivano preparate per testare la temperatura del forno a legna, oggi, tagliate a metà, diventano bruschette sfiziosissime.

INGREDIENTI | FARINA DI GRANO TENERO, LIEVITO, SALE, ACQUA, (STRUTTO)

PROVATELO CON

1 VENETO
Classico Salvagno
Dal 1923 la famiglia Salvagno spreme le olive raccolte sulle colline veronesi e accoglie i visitatori per mostrare come si produce l'olio. Il Classico, frutto di un mix di varietà, è la bandiera della produzione aziendale; ha sentori erbacei e un gusto delicato con finale piccante, che valorizzano i carpacci di carne e i pesci di lago al forno. *10 euro la bottiglia da un litro. Verona, tel. 045526046, oliosalvagno.com*

2 PUGLIA
Anfitrite Pujje
Olive Leccino e Cima di Melfi danno dolcezza e rotondità; Frantoio e Coratina aggiungono carattere e sapidità a questo olio pregiato, firmato da una neonata azienda, creata da tre giovani pugliesi. I sentori vegetali, con note finali di mandorla, ne fanno un olio molto adatto per le ricette a base di pesci di mare. *26 euro la bottiglia da 500 ml. Palagiano (TA), tel. 3939202459, pujje.it*

3 SICILIA
Val di Mazara Bono Bonolio
Nasce nel frantoio più grande della Sicilia questo olio rotondo e sapido, con un gusto che ricorda il carciofo e il pomodoro. Prodotto con le cultivar Biancolilla, Cerasuola e Nocellara del Belice, trova la sua migliore espressione con i primi a base di verdure e le carni bianche alla brace. Si trova anche nei supermercati. *9 euro la bottiglia da 750 ml. Sciacca (AG), tel. 092584500, bonolio.it*

Fotografie di Riccardo Lettieri, Dario Miale

PER CHI CERCA SOLTANTO
COSE BUONE!
“La bontà è più facile da riconoscere
che da definire”
(Wistan Hugh Auden)
Il “buono” si trova nelle cose semplici e fatte con amore!!!
I bovini Chianini, Marchigiani e Romagnoli nascono e vivono da sempre in questi territori dove i profumi dei nostri pascoli e la tradizione secolare dei nostri allevamenti, rendono le loro carni uniche al mondo.
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CONSORZIO DI TUTELA
CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE
BIANCO DELL’APPENNINO CENTRALE
info@vitellonebianco.it | tel.: 075.60.79.257
www.vitellonebianco.it
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CHIANINA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
MARCHIGIANA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
ROMAGNOLA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Intervento realizzato con il cofinanziamento
FEASR del Piano di Sviluppo rurale 2014-2020
della Regione Toscana sottomisura 3.2 Bando Pif
PSR
Programma di Sviluppo Rurale
Unione Europea
REPUBBLICA ITALIANA
Regione Toscana

Antipasti

Germogli, insalatine, erbe aromatiche accompagnano ed esaltano piatti **VELOCI E SFIZIOSI**. Studiati per divertire il palato senza appesantire

RICETTE SERGIO BARZETTI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

Scuola di cucina

LE CIALDE DI FORMAGGIO

Si preparano in pochi minuti facendo fondere in forno o in padella formaggi da grattugiare, come il grana o il pecorino stagionato. Appena cotte e ancora malleabili, le cialde possono diventare cestini, cannoli, coni, oppure essere tagliate in varie forme. Fredde, si utilizzano in alternativa al pane oppure si sbriciolano per dare una nota croccante ai piatti.

a **Cottura in forno: coprite una placca con carta da forno e, con l'aiuto di un anello tagliapasta (ø 7 cm), preparate le cialde formando uno strato di formaggio grattugiato spesso 5 mm. Infornate nel forno già caldo a 160 °C per 6'.**
b–c **Cottura sul fuoco: scaldate una padella antiaderente, versate a pioggia il formaggio ricoprendone uniformemente il fondo e fate fondere a fuoco basso per 2'; girate delicatamente la cialda e cuocetela ancora per 2'.**
d **Cottura nel microonde: procedete come per la cottura in forno utilizzando il piatto crisp o un piatto coperto con carta da forno e cuocete le cialde alla potenza di 750 watt per 3'.**

1 Spicchi di pecorino con ricotta e germogli

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g ricotta di pecora
150 g pecorino grattugiato
100 g piselli freschi sgranati – **6** ravanelli
misticanza – limone – senape
germogli misti (alfa alfa, crescione, ravanello)
santoreggia – olio extravergine di oliva
sale – pepe nero in grani

PREPARATE 4 cialde di pecorino cuocendole in forno o in padella come indicato nella Scuola di cucina qui sotto. Tagliate ogni cialda, ancora calda, in 4 spicchi e lasciateli raffreddare.
CUOCETE i piselli in acqua bollente salata per circa 10′, scolateli e tritateli grossolanamente con il coltello.
LAVORATE in una ciotola la ricotta con i piselli, qualche fogliolina di santoreggia tritata, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe (crema di ricotta).
PREPARATE una citronnette emulsionando 2 cucchiai di olio con il succo di mezzo limone, un cucchiaino di senape e un pizzico di sale. Mondate la misticanza e tagliate a spicchi i ravanelli.
DISTRIBUITE nei piatti la misticanza e i ravanelli e conditeli con la citronnette.
SPALMATE metà degli spicchi di pecorino con la crema di ricotta, copriteli con gli altri spicchi, ottenendo dei mini tramezzini, e distribuiteli sull'insalata. Completate i piatti con ciuffi di germogli prima di servire.
LA SIGNORA OLGA dice che i germogli sono un concentrato di vitamine e di sali minerali; si coltivano facilmente e in pochi giorni anche in casa, mettendo "in ammollo" semi di cereali e di legumi.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• **Garda Colli Mantovani Pinot Bianco**
• **Bianco Pisano di San Torpè**
• **Castel San Lorenzo Bianco**

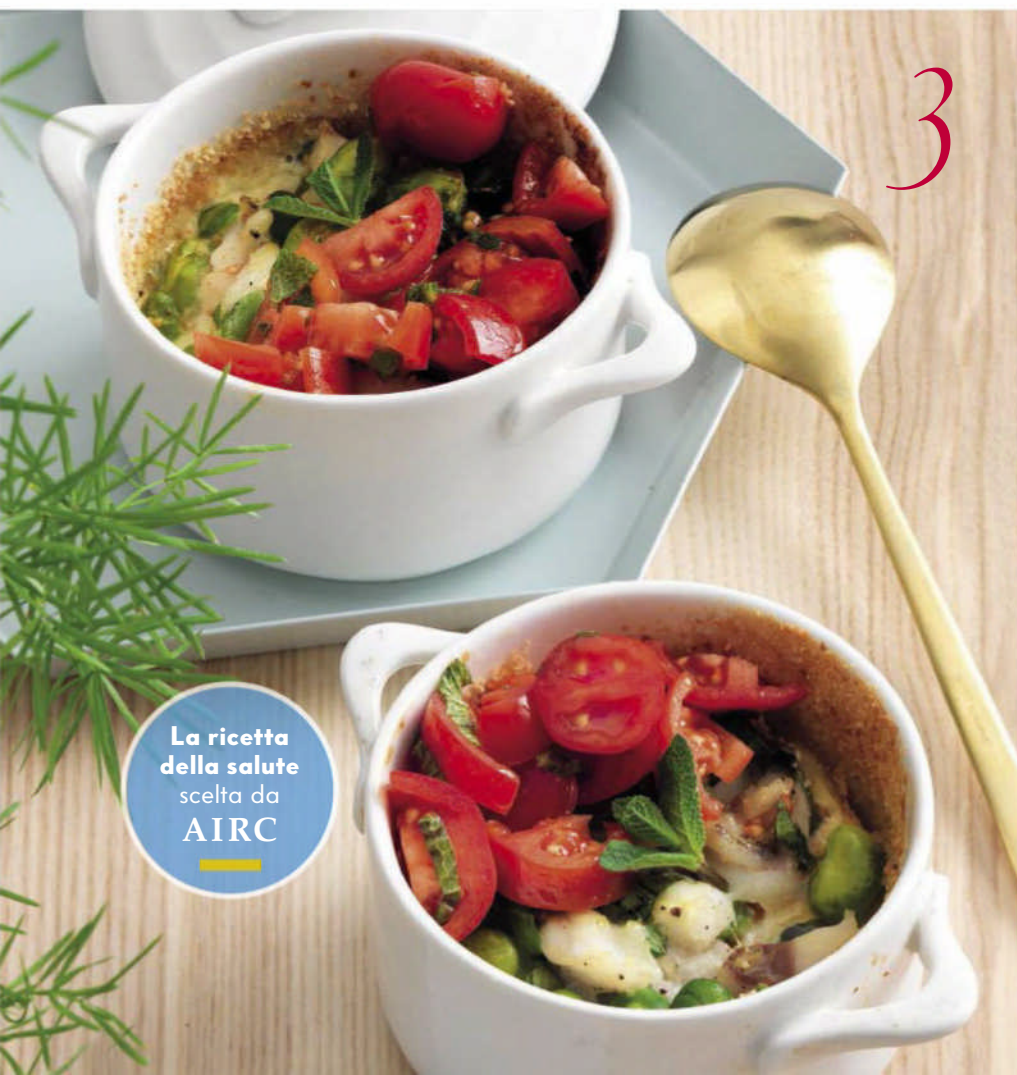
LO STILE IN TAVOLA
Piatti Virginia Casa, canovacci Linum, posate Mepra; padella Risoli, forno a microonde Whirlpool.

2 Rondelle di mozzarella con patate e olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g 2 sfoglie di mozzarella pronte (in vendita nei supermercati)
500 g patate
70 g olive taggiasche
15 foglie di basilico
6 pomodorini secchi
rucola
peperoncino in polvere
origano secco
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE le patate per 35', sbucciatele e schiacciatele in una ciotola. Unite le olive taggiasche snocciolate e tritate, il basilico tritato e condite con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale (ripieno).
STENDETE le sfoglie di mozzarella e asciugatele tamponandole con carta da cucina; spalmatele con il ripieno, arrotolatele, avvolgetele nella pellicola e mettete i rotoli in frigo per 1 ora.
PREPARATE l'olio piccante emulsionando 2 cucchiai di olio con un pizzico di peperoncino, origano e sale.
TRITATE i pomodorini secchi.
LIBERATE il rotolo dalla pellicola, tagliatelo a rondelle e distribuitele nei piatti con la rucola e i pomodorini secchi; condite con l'olio piccante.
LA SIGNORA OLGA dice che i rotoli di mozzarella ripieni di patate sono buonissimi anche tagliati in grossi tranci e passati per qualche minuto in padella.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Bianco di Custoza
- Colli di Imola Pignoletto
- Vesuvio Bianco

3 Pescatrice in cocotte con fave e pomodori

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g polpa di rana pescatrice
150 g fave fresche sgranate
150 g pomodorini ciliegia

2 uova – pangrattato – basilico
menta – olio extravergine di oliva
sale – pepe

SBOLLENTATE e pelate le fave. Ungete 4 cocottine (ø 9 cm) e spolverizzatele con il pangrattato.
TAGLIATE a dadini la polpa di rana pescatrice, raccoglietela in una ciotola, con le uova, le fave e qualche foglia di basilico tritato; salate, pepate e mescolate.
DISTRIBUITE il composto nelle cocottine e infornate a 200 °C per 15′.
AFFETTATE i pomodori e conditeli con olio, un pizzico di sale e qualche foglia di menta tritata.
SFORNATE le cocottine, completate con i pomodori e servite subito.
LA SIGNORA OLGA dice che per questa preparazione sono indicati, oltre alla rana pescatrice, anche altri pesci di polpa bianca e soda come i filetti di merluzzo e i tranci di nasello.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Alto Adige Valle Isarco Kerner
- Val Polcevera Bianco
- Leverano Bianco

4 Sfogliatine con vitello rosato e salsa al tonno

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g filetto di vitello
230 g un rotolo di pasta sfoglia
160 g tonno al naturale – **3** tuorli sodi
prezzemolo – timo
frutti di cappero – limone
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso
pepe nero in grani

EMULSIONATE in una ciotola 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe e le foglioline tritate di qualche rametto di timo. Massaggiate con questa salsina la carne poi rosolatela in una padella calda, facendola colorire in modo uniforme.
COPRITE una teglia con carta da forno e, su questa, distribuite una manciata di sale grosso; appoggiatevi sopra la carne, copritela completamente con altro sale grosso e infornatela a 180 °C per 30′. Sfornate e fate raffreddare.
RITAGLIATE dalla pasta sfoglia, con l'aiuto di un tagliapasta, 12 ovali (9x6 cm); appoggiateli su una placca coperta di carta da forno, salateli, copriteli con altra carta e con un'altra placca che li tenga schiacciati e infornateli a 200 °C per 12′ (sfogliatine).
FRULLATE i tuorli con il tonno, 80 g di olio, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e 15 g di acqua (salsa al tonno).
LIBERATE la carne dal sale e affettatela sottile. Mettete una fettina di filetto su ogni sfogliatina, completate con una cucchiaiata di salsa al tonno e decorate prima di servire con foglie di prezzemolo e frutti di cappero.

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- Bardolino Chiaretto
- Parrina Rosato
- Biferno Rosato

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **20 febbraio***

Primi

Ma sarebbe più giusto dire piatti completi, perché pasta, gnocchetti e risotto, arricchiti con carne e pesce, trovano la **PERFEZIONE** nell'incontro con le verdure di stagione

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

Scuola di cucina

AROMATIZZARE IL BURRO

Facile da fare e sfiziosissimo, il burro aromatizzato può essere preparato con ingredienti sempre diversi per diventare il condimento creativo di primi piatti, pesci e crostini. Si può fare a caldo e a freddo.

a–b **Preparazione a caldo: mettete in un pentolino 20 g di acciughe sott'olio, schiacciatele con una forchetta e cuocetele dolcemente per 2'; aggiungete 100 g di burro, sciogliendolo a fiamma bassa, spegnete il fuoco e unite 4-5 foglie di basilico sminuzzate.**

c–d **Preparazione a freddo: ammorbidite 100 g di burro a temperatura ambiente, lavoratelo fino a ridurlo in una crema, quindi aggiungete gli ingredienti scelti. Noi vi proponiamo la ricetta del burro alla *maître d'hôtel*, che prevede di aromatizzarlo con 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, qualche goccia di limone, sale e poco pepe. Mescolate gli ingredienti, modellate il burro a forma di rotolino, avvolgetelo con la pellicola alimentare e lasciatelo rassodare in frigo; servitelo tagliato a rondelle.**

A

B

C

D

1 Spaghetti con crema di cipollotti e calamari al burro di acciuga

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g cipollotti
350 g spaghetti di Gragnano
300 g calamari puliti
100 g burro
20 g acciughe sott'olio
1 spicchio di aglio
noce moscata – basilico
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE i cipollotti, eliminando la parte verde, le radici e la guaina esterna, e tagliateli a rondelle.
CUOCETELI lentamente per 25-30' in una casseruola con 2 cucchiai di olio, finché non si saranno disfatti; aggiungete eventualmente qualche cucchiaio di acqua se si asciugano troppo.
FRULLATE i cipollotti con un'abbondante grattugiata di noce moscata.
TAGLIATE i calamari a listerelle sottili e tritate qualche foglia di basilico.
PREPARATE il burro aromatizzato all'acciuga, come indicato nella Scuola di cucina a fianco.
CUOCETE gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.
SALTATE i calamari in una padella con 2 cucchiai di olio, 1 spicchio di aglio con la buccia e un pizzico di sale per 2', quindi aggiungete la crema di cipollotti e un mestolo di acqua di cottura della pasta; unite anche gli spaghetti, il burro aromatizzato e il basilico tritato, mescolate per amalgamare bene tutto, lasciate insaporire per 2-3', quindi portate in tavola.
LA SIGNORA OLGA dice che la pasta di Gragnano, prodotta nell'omonimo paese in provincia di Napoli, è tutelata con l'Igp. La trafilatura in bronzo ne rende la superficie porosa e adatta a trattenere i condimenti.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Berici Riesling**
- **Esino Bianco**
- **Sambuca di Sicilia Grecanico**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti della crema di piselli, degli gnocchetti e piatto piano del risotto Virginia Casa, piatto fondo del risotto Ceramiche Bucci, ciotolina del risotto Potomak Studio, posate Mepra, tovaglioli La Fabbrica del Lino.

2 Crema di piselli, merluzzo, avocado e cioccolato

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g piselli sgranati
350 g 2 patate
200 g filetti di merluzzo
1 avocado maturo
1 scalogno
cioccolato fondente 90%
paprica dolce
brodo vegetale – burro
olio extravergine di oliva – sale

SBUCCIATE le patate e l'avocado e tagliateli a tocchetti.
MONDATE lo scalogno, tritatelo e soffriggetelo in una casseruola con 2 cucchiai di olio; unite le patate e i piselli, tenendone da parte una manciata, salate, mescolate, aggiungete 600 g di brodo e cuocete per 25'. Frullate tutto, unendo un mestolo di acqua.
LAVATE il merluzzo, asciugatelo bene, tagliatelo a pezzetti e impanatelo con abbondante paprica; rosolatelo in una casseruola con una noce di burro e un pizzico di sale per 2', quindi scolatelo su carta da cucina.
SBOLLENTATE in acqua salata per 2-3' i piselli tenuti da parte.
DISTRIBUITE la crema di piselli nei piatti, guarnite con i bocconcini di merluzzo, l'avocado, i piselli sbollentati e completate con una grattugiata di cioccolato.
LA SIGNORA OLGA dice che la paprica è una spezia ricavata da alcune varietà di peperoni, essiccati e poi macinati. Tipica della cucina ungherese, può essere dolce o piccante, ma il sapore è di solito meno intenso rispetto a quello del peperoncino.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco**
- **Monteregio di Massa Marittima Vermentino**
- **Contessa Entellina Ansonica**

3 Gnocchetti verdi, coniglio, asparagi e pomodorini

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g spinaci puliti – **600 g** coniglio
400 g pomodorini – **350 g** asparagi
300 g pangrattato
30 g grana grattugiato
1 uovo – **1** spicchio di aglio
farina – timo
maggiorana – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE gli asparagi, sbollentateli per 2′, raffreddateli in acqua ghiacciata e asciugateli; tagliate i gambi a rondelle e le punte a metà per il lungo.
SPOLPATE il coniglio, riducetelo a pezzi molto piccoli e sminuzzatelo finemente con un coltello.
SALTATELO in una padella con 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di timo e 1 di maggiorana, l'aglio con la buccia, che poi toglierete, sale e pepe per 5′.
INCIDETE la buccia dei pomodorini, sbollentateli, scolateli, spellateli e tagliateli a spicchi.
SBOLLENTATE gli spinaci per 3′, tuffateli in acqua ghiacciata, strizzateli e frullateli con il pangrattato, l'uovo, il grana grattugiato e una presa di sale, finché non otterrete un impasto consistente.
INFARINATE il piano di lavoro e bagnate l'impasto con uno spruzzo di acqua; modellatelo prima a forma di filoncini, poi in cilindretti lunghi 1 cm (gnocchetti).
CUOCETE gli gnocchetti in abbondante acqua bollente salata, finché non vengono a galla, quindi scolateli con un mestolo forato e tenete da parte un po' di acqua di cottura.
METTETELI in una padella con il coniglio, gli asparagi, i pomodorini, un rametto di timo, 2 cucchiai di olio e 1/2 mestolo della loro acqua di cottura. Aggiungete una noce di burro, mantecate per 2′ e servite.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Gambellara Classico**
- **Offida Passerina**
- **Costa d'Amalfi Ravello Bianco**

3

4 Risotto al brodo di pane, fave, pecorino e salsiccia

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
480 g riso Carnaroli
250 g fave fresche sgranate
250 g salsiccia luganiga
200 g crosta di pane pugliese
150 g burro
120 g formaggio pecorino grattugiato
1 gambo di sedano **1** carota
1 cipolla piccola vino bianco sale

MONDATE la carota, il sedano e la cipolla e tagliateli a pezzi; riducete a grossi pezzi anche la crosta di pane.
METTETE tutto in una casseruola con 3 litri di acqua e fate cuocere per 40′.
ELIMINATE il budello, sbriciolate e sgrassate la salsiccia in una padella antiaderente per 10′, schiacciandola di tanto in tanto con una forchetta.
SBOLLENTATE le fave per 1′, scolatele e privatele della buccia.
FILTRATE il brodo di pane, salatelo e rimettetelo sulla fiamma.
TOSTATE il riso a secco in una casseruola per 2-3′, sfumatelo con 1/2 bicchiere di vino, fate evaporare, unite la salsiccia scolata e mescolate; bagnate con 2 mestoli di brodo e proseguite la cottura per 13-14′, mescolando e aggiungendo 1 mestolo di brodo di tanto in tanto.
SPEGNETE il riso, aggiungete le fave, mantecate con il burro e il pecorino, regolate di sale e portate in tavola.
COMPLETATE a piacere con punte di asparagi lessati, timo tritato e foglioline di maggiorana, come si vede nella *foto di copertina*.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Pomino Chardonnay**
- **Monreale Grillo**

4

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 febbraio***

ROSA DI MAGGIO
Nuance fresche e primaverili movimentano il legno del tavolo. Il verde porta in casa un angolo di giardino, il calore del rame parla un linguaggio antico. L'idea in più? Impreziosite ogni posto tavola "impacchettando" piatto, tovagliolo e posate con un nastro di velluto in tinta.

I PIATTI DELLA DOMENICA

Lasagne con le vongole

NON C'È NIENTE CHE FACCIA PIÙ FESTA DI UNA **TEGLIA DI PASTA** SULLA TAVOLA DEL WEEKEND. QUESTA, PERÒ, CON IL SAPORE DEL MARE E LA NOTA CROCCANTE, HA QUALCOSA DI SPECIALE

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco aromatico e fruttato
Masianco 2016 Masi
Masi, una delle maggiori realtà vinicole italiane, ha applicato la tecnica dell'appassimento delle uve, tipica dell'Amarone, anche per produrre altri tipi di vino. Come questo bianco, che nasce dall'unione delle uve,

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
2 kg vongole spurgate – **1 kg** zucchine
1 litro latte – **400 g** farina
300 g mandorle intere pelate
100 g burro più un po' – **3** tuorli – **2** uova
aglio – mandorle a lamelle – dragoncello
vino bianco – olio extravergine di oliva
sale pepe
PIÙ FACILE con 500 g di lasagne fresche pronte.

1 IMPASTATE 300 g di farina con 2 uova, 2 tuorli, un filo di olio e un pizzico di sale; unite un altro tuorlo e un poco di acqua e continuate a impastare; raccogliete la pasta in una ciotola, copritela con la pellicola e fatela riposare in frigo per 2 ore.
2 PORTATE a ebollizione il latte e le mandorle intere pelate in una casseruola; spegnete e lasciate in infusione per 2 ore.
3 LAVATE le vongole, apritele in una pentola coperta con 3 cucchiai di olio, 1 spicchio di aglio con la buccia, un ciuffetto di dragoncello e mezzo bicchiere di vino. Sgusciate le vongole e filtrate il liquido di cottura.
4 MONDATE le zucchine, eliminando il cuore; tagliatele a tocchetti e saltatele in una padella con 2 cucchiai di olio, 1 spicchio di aglio con la buccia e un ciuffetto di dragoncello per 3'; salate, mescolate e proseguite la cottura per 1'. Eliminate l'aglio e unite le zucchine alle vongole e al loro sugo di cottura filtrato.
5 FRULLATE il latte e le mandorle, poi filtrate bene (latte alle mandorle).
6 SCIOGLIETE il burro in un pentolino, amalgamatevi 100 g di farina con una frusta e cuocete per 1' (roux).
7 PORTATE a bollore il latte alle mandorle, unitevi il roux, mescolate e cuocete per 2-3', finché la besciamella non si sarà addensata; toglietela dal fuoco, salate, pepate e coprite con una pellicola a contatto.
8 IMBURRATE una teglia da forno (14x24 cm), tirate la pasta in sfoglie sottili e ritagliatele in rettangoli delle stesse dimensioni della teglia.
9 DISTRIBUITE un cucchiaio di besciamella nella teglia, adagiatevi un foglio di pasta, ricopritelo con uno strato di besciamella e uno di vongole e zucchine.
10 RIPETETE l'operazione fino all'esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di besciamella; completate con una manciata di mandorle a lamelle e infornate a 180 °C per 25'.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

sia fresche sia appassite, di due vitigni tradizionali delle Venezie, il pinot grigio e il verduzzo. Con i suoi profumi di agrumi e miele, è un vino fresco e disinvolto, che sa accompagnare i sapori contrastanti delle lasagne. Si abbina bene anche con piatti di pesce di mare e carni bianche grigliate. Servitelo sugli 8-10 °C. *10 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***15 febbraio***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Virginia Casa, forchetta Mepra, tovagliolo Society Limonta; spianatoia Tescoma, pentole Risolì, macchina per la pasta Marcato, piano di cottura Smeg.

Pesci

Il giallo, il verde, il rosa. Sono i delicati colori che ritroviamo in questi piatti, in cui le verdure stanno alla pari con il **MEGLIO DEL MARE**

RICETTE WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Salmone farcito di zucchine con panna acida

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg filetto di salmone
450 g zucchine
200 g vino bianco secco
200 g panna acida
100 g pane casareccio a fette
1 scalogno
erbe aromatiche miste
(maggiorana, timo, prezzemolo)
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LAVATE le zucchine, spuntatele alle estremità e grattugiatele con la grattugia a fori grossi.
SBUCCIATE e affettate lo scalogno, raccoglietelo in una ciotola con le zucchine grattugiate e condite tutto con un pizzico di sale e di pepe: lasciate marinare così per 30′.
PORTATE a bollore il vino in una casseruola, finché non si sarà ridotto della metà: ci vorranno circa 20′.
UNGETE con abbondante olio le fette di pane, tostatele in padella per un paio di minuti, lasciatele raffreddare, poi tritatele.
STRIZZATE le zucchine dall'acqua che avranno rilasciato e mescolatele con il pane tritato, ottenendo una farcitura.
RICAVATE 6 trancetti di salmone; praticate in ciascuno un'incisione penetrando da un fianco e fuoriuscendo dall'altro; adagiateli in una pirofila, accomodandoli sul fianco, allargate con le mani l'incisione e riempite il vano creato con la farcitura.
PREPARATE un trito di erbe aromatiche, mescolatele con la panna acida e con il vino ridotto, quindi distribuite tutto sui tranci di salmone e infornateli a 220-230 °C per circa 20′.
SFORNATE e servite subito.

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- Curtefranca Bianco
- Albana di Romagna secco
- Cirò Bianco

LO STILE IN TAVOLA
Vassoio tondo con bordo rialzato, usato come pirofila e nastro rosa Clori Home and Flowers, fondina rosa Potomak Studio, sottopiatto della zuppetta e vassoietto bianco dei polpi ASA Selection, piatti colorati Ceramiche Bucci, vasetto di vetro Bormioli Rocco, piatti della millefoglie e vassoio rettangolare Virginia Casa, posate Mepra, tovaglioli bianchi La Fabbrica del Lino, tovagliolo viola Society Limonta, canovaccio a nido d'ape Linum.

Scuola di cucina

3 MODI PER FARCIRE IL SALMONE

Grazie alla sua polpa soda e alle grandi dimensioni dei filetti, il salmone si presta a essere imbottito in vari modi. Per questa operazione vi servirà un grosso trancio del peso da 600 g (dose per 4 persone) ricavato dalla parte centrale di un filetto di salmone: in questo modo la forma sarà più regolare e il risultato finale più preciso.

a–b **Trancio intero: spellate il trancio di salmone e incidetelo lateralmente, facendo penetrare la lama di un coltello affilato al centro della polpa e facendola scorrere in orizzontale, senza però tagliare le estremità, in modo da creare una tasca; farcitela a piacere.**

c **Trancetti: tagliate il salmone in 4 tranci da 150 g ciascuno; spellateli, incideteli lateralmente come descritto nei passaggi precedenti; accomodateli sul lato e allargate l'incisione per farcirli.**

d–e **Medaglioni: affettate il salmone in 8 trancetti da 70 g, spellateli, adagiateli sul fianco e disponeteli a 2 a 2 dentro un tagliapasta rotondo (ø 8 cm) in modo che la parte spellata resti verso l'esterno e insieme formino un cerchio. Allargate lo spazio centrale fra i trancetti e riempitelo con il ripieno, poi sfilate il tagliapasta e legate con lo spago.**

A

B

C

D

E

2 Zuppetta di rombo al vino bianco

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg 1 rombo – **500 g** vino bianco secco
420 g 1 mazzo di asparagi verdi
400 g piselli in baccello o 100 g già sgranati
1 scalogno – **1/2** carota
aglio – timo – prezzemolo
pepe nero in grani – farina
olio extravergine di oliva – sale

SFILETTATE il rombo tenendo da parte la testa e le lische rimosse.
SPELLATE i filetti, quindi preparate un brodetto con teste e lische: raccoglietele in una grande casseruola con 2 spicchi di aglio, lo scalogno sbucciato e tagliato a pezzi, qualche rametto di timo e di prezzemolo, 4-5 grani di pepe, la carota pelata e affettata, il vino bianco, 2 cucchiai di olio, 1 litro di acqua, una piccola presa di sale e cuocete tutto per 40-45′ dal bollore.
PELATE gli asparagi con il pelapatate e spuntateli alla base per eliminare la parte coriacea, poi lessateli in acqua bollente per 3-4′, quindi scolateli e tagliateli a tocchetti.
SGRANATE i piselli e scottateli in acqua bollente per 6-7′.
FILTRATE il brodetto e passatelo poi anche al setaccio.
TAGLIATE a metà, per la lunghezza, i filetti di rombo, poi ancora in due, in obliquo; infarinateli e rosolateli in una padella ben calda con un filo di olio e un pizzico di sale per 1′, voltandoli a metà cottura.
UNITE nella padella il brodetto filtrato, gli asparagi e i piselli lessati, quindi cuocete tutto per altri 4-5′.
PORTATE in tavola la zuppetta ben calda.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Monti Lessini Durello Superiore**
- **Grance Senesi Malvasia Bianca Lunga**
- **San Severo Bianco**

3 Palline di nasello con borragine

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g fave in baccello o 200 g già sgranate
450 g borragine da mondare o 200 g pulita
450 g filetti di nasello – **80 g** radicchi verdi

3 cipollotti – **3** uova – **1** scalogno
erba cipollina – aglio – farina
olio extravergine di oliva – sale

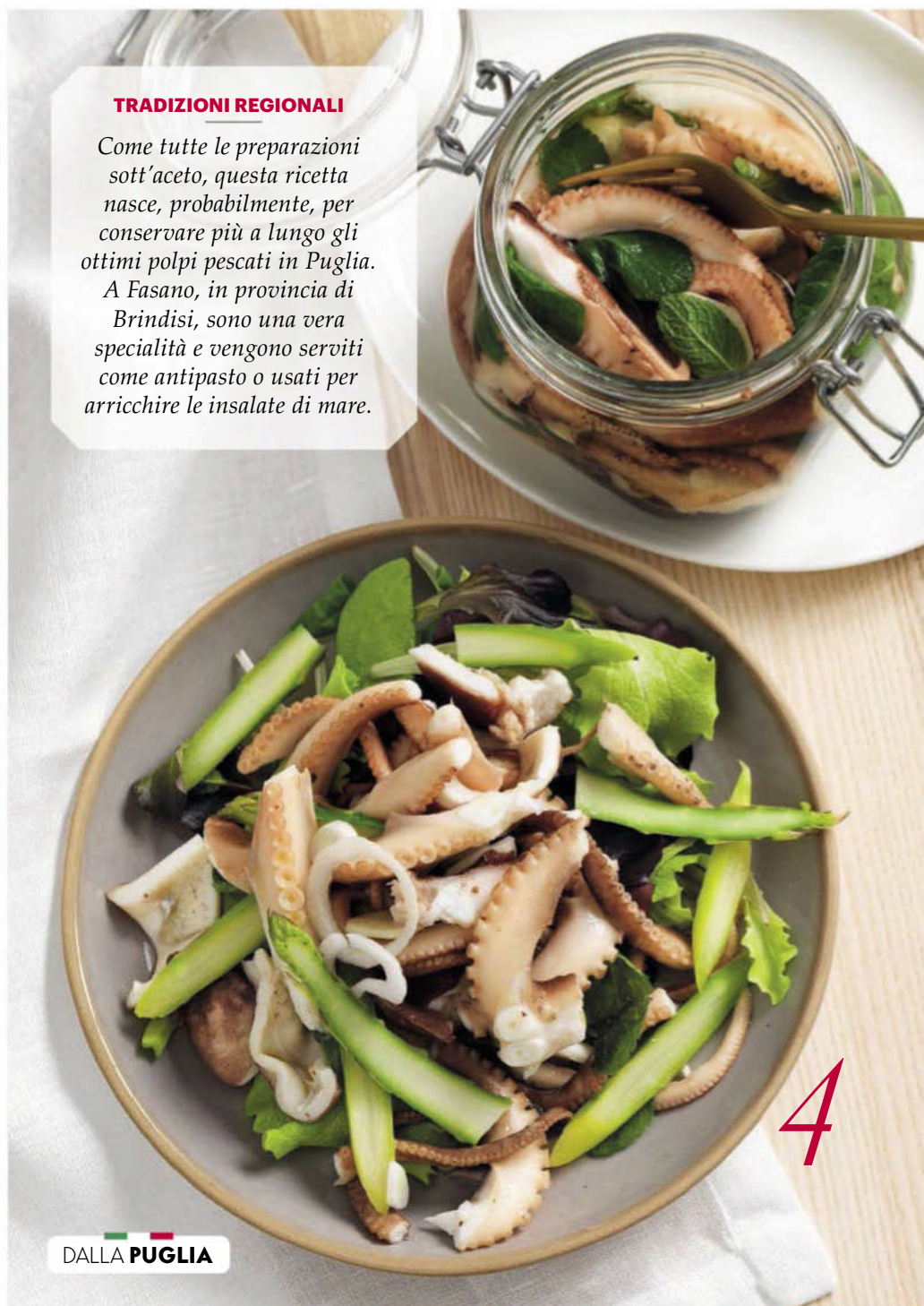
LESSATE le uova per 7′ dal bollore, fatele raffreddare, quindi sgusciatele.
ELIMINATE i gambi della borragine, lavate bene le foglie, asciugatele, tagliatele a listerelle e tenetele da parte.
MONDATE i cipollotti; affettate le guaine verdi, e riducete in spicchi i bulbi.
TRITATE lo scalogno e rosolatelo in una casseruola con uno spicchio di aglio e 20 g di olio per 2′, quindi unitevi la borragine, le rondelle di cipollotto (tenendo da parte gli spicchi), un pizzico di sale e proseguite per 5′.
PULITE i radicchi verdi e lavateli.
SGRANATE le fave e lessatele in acqua bollente per 6-7′. Scolatele e spellatele.
TAGLIATE i filetti di nasello a cubotti, frullateli con 3-4 fili di erba cipollina, poi aggiungete le fave, le uova lessate e un pizzico di sale, ottenendo un composto abbastanza sodo.
PLASMATE il composto in circa 30 palline, passatele nella farina, e rosolatele in una padella con un filo di olio per 3-4′; infine trasferitele nella casseruola con la borragine e proseguite la cottura per 2-3′.
ROSOLATE intanto, nella stessa padella dove avete cotto le palline, gli spicchi di cipollotto tenuti da parte con un cucchiaio di olio per 3-4′, a fuoco vivace; aggiungete i radicchi, un pizzico di sale e spegnete dopo 30 secondi.
DISTRIBUITE nei piatti le palline, la borragine e le altre verdure.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Isonzo Verduzzo Friulano**
- **Val d'Arbia Bianco**
- **Delia Nivolelli Damaschino**

4 Polpi sott'aceto

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore più 7 giorni di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg polpi piccoli
aceto di vino bianco – aglio
foglie di menta – misticanza
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE i polpi: lavateli, risvoltate la testa ed eliminate gli occhi e il becco.
LESSATELI per 30′, poi spegnete e lasciateli raffreddare completamente nella loro acqua di cottura: ci vorrà 1 ora.
SGOCCIOLATE i polpi, asciugateli bene, tagliateli a tocchetti di 6-7 cm e trasferiteli in un vaso di vetro, alternandoli con foglie di menta e fettine di aglio; coprite tutto con l'aceto e conservateli in frigo per almeno 7 giorni prima di servirli.
ACCOMPAGNATELI con misticanza o altre verdure verdi a piacere, condendo tutto con olio, sale e pepe.

OLIO *fruttato intenso con aromi erbacei e sapore che ricorda il carciofo, il cardo e talvolta la mandorla verde e la noce.*
- **Oli fiorentini e senesi**
- **Oli triestini**
- **Oli baresi**

VINO *bianco abboccato, giovane e fragrante.*
- **Colli Piacentini Ortrugo amabile**
- **Colli della Sabina Bianco amabile**
- **Gravina amabile**

5 Millefoglie di gamberi e capesante su crema di ceci

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate – **200 g** ceci lessati sgocciolati
120 g porro – **16** code di gambero
8 noci di capasanta – zafferano in polvere
aceto di vino bianco – burro – limone
rosmarino – brodo vegetale
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PORTATE a bollore una pentola di acqua e aromatizzatela con una bustina di zafferano e un cucchiaio di aceto.
MONDATE le patate, tagliatele a fettine sottili di circa 3 mm e cuocetele nell'acqua aromatizzata per 4-5'.
SGUSCIATE i gamberi, apriteli a libro e batteteli leggermente fra due fogli di pellicola per appiattirli.
TAGLIATE orizzontalmente le noci di capasanta in modo da ottenere 3 fettine da ciascuna.
RIVESTITE con la pellicola per alimenti 4 cocotte o stampini monouso (ø 8-9 cm), adagiatevi sul fondo 2 gamberi, poi uno strato di patate, 3 fettine di capasanta e ripetete tutte queste operazioni una seconda volta. Preparate così 4 millefoglie, quindi salatele e pepatele.
FODERATE con la carta da forno una placca e ribaltatevi sopra con delicatezza le millefoglie; adagiate su ciascuna un fiocchetto di burro e infornatele a 160 °C per 12-13'.
LAVATE e mondate il porro, affettatelo e rosolatelo in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 2-3'.
SCALDATE 3 cucchiai di olio in una casseruolina con un rametto di rosmarino e una scorza di limone, poi spegnete.
FRULLATE i ceci con 120 g di brodo vegetale caldo, un pizzico di sale e 3 cucchiai di olio aromatizzato al rosmarino, ottenendo una crema.
DISTRIBUITE la crema di ceci nei piatti, accomodatevi le millefoglie e completate con i porri e, a piacere, piselli scottati.

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Prosecco frizzante**
- **Marino frizzante**
- **Arborea Trebbiano frizzante**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **14 febbraio***

6 Sgombri, cipolle caramellate e taccole

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 30′ di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 8 filetti di sgombro
250 g cipolle rosse – **150 g** taccole
vino bianco secco – salsa di soia
erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina, maggiorana) – zucchero
aceto di vino bianco – salsa Tabasco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PREPARATE un trito di erbe aromatiche miste, distribuitelo in una grande pirofila e conditelo con un filo di olio.
SALATE e pepate i filetti di sgombro, accomodateli nella pirofila, sopra al trito di erbe, con la pelle rivolta verso l'alto, e fateli marinare così per circa 30′.
SBUCCIATE le cipolle e affettatele non troppo finemente, stufatele in una casseruola con 2 cucchiai di olio, 2 cucchiai di vino, 1/2 mestolino di acqua e un pizzico di sale, con il coperchio, per 5′; togliete il coperchio, aggiungete un pizzico di zucchero e di pepe e proseguite a fuoco vivace per altri 2-3′. Spostate dal fuoco e coprite di nuovo la casseruola.
LAVATE le taccole e lessatele per 2-3′, poi scolatele e tenetele da parte.
ARROSTITE in una grande padella a fuoco molto vivace i filetti di sgombro, sul lato della pelle, per un paio di minuti, poi salateli, sfumateli con 2-3 cucchiai di aceto e cuoceteli sull'altro lato per 1′.
TOGLIETE gli sgombri dalla padella e teneteli da parte, quindi, nella stessa, rosolatevi le taccole per un paio di minuti insaporendole con un cucchiaio di salsa di soia e 3-4 gocce di Tabasco.
ACCOMODATE nei piatti le cipolle caramellate, i filetti di sgombro, le taccole e completate a piacere con foglioline di maggiorana.

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- Riviera Ligure di Ponente Pigato
- Frascati Superiore
- Vermentino di Sardegna

6

La ricetta della salute scelta da AIRC

Verdure

Nella preparazione di un'insalata, si possono inventare magnifici **ACCORDI DI SAPORI**. Da alternare a spunti tratti dal meglio della tradizione

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Verdure cotte di primavera con salsa alla menta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine
220 g carote
200 g cipolla rossa
150 g fave sgranate
85 g piselli sgranati
30 g grissini menta fresca
olio extravergine di oliva sale pepe

MONDATE le carote, tagliatele a segmenti di 6-7 cm, sezionateli in 4 e torniteli con un coltellino per dar loro una forma regolare.
SPUNTATE le zucchine, tagliatele come le carote, eliminate la parte coi semi e tornite i segmenti di verde come le carote.
SBUCCIATE la cipolla e tagliatela in 8 spicchi.
Raccogliete tutte le verdure preparate in una insalatiera, insieme con i piselli e le fave.
CONDITELE con olio, sale e pepe poi chiudetele in un sacchetto per la sacco-cottura, aggiungendo anche 5 foglie di menta spezzettate.
INFORNATE a 200 °C per 30-35′.
SCOTTATE 15 g di foglie di menta in acqua bollente salata per 1′, scolatele e frullatele insieme con i grissini spezzettati, 80 g di acqua di cottura, sale, pepe e 30 g di olio, ottenendo la salsa.
SFORNATE il sacchetto, apritelo e servite le verdure con la salsa alla menta e foglioline di menta fresche.
LA SIGNORA OLGA dice che, se non trovate gli appositi sacchetti per la cottura in forno, potete predisporre un cartoccio, avvolgendo le verdure nella carta da forno.

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
• Valle d'Aosta Müller-Thurgau
• Valdichiana Bianco
• Melissa Bianco

LO STILE IN TAVOLA Piatti delle verdure, dei "tagliolini", degli asparagi e dei cardoncelli Virginia Casa, piatto fondo dell'insalata Potomak Studio, piatto piano dell'insalata e della torta di zucchine Ceramiche Bucci, posate Mepra, canovaccio Linum, tovaglioli Society Limonta; casseruola Moneta Pantone Universe.

Scuola di cucina

FAVE, DAL BACCELLO AL SEME

Grandi protagoniste dell'orto primaverile, le fave si acquistano fresche nel loro baccello, spesso e carnoso. Se sono giovani e di stagione, si consumano anche crude, in merende o antipasti tradizionali che le vedono accompagnate a salumi e formaggi. Altrimenti, dopo averle sgranate come i piselli, vanno lessate.
Se non sono particolarmente tenere, si possono sbucciare, incidendo la pelle che ricopre il seme.
Non buttate i baccelli, specie se belli e teneri: spuntati e tagliati a pezzi, si fanno bollire e poi si frullano, per preparare ottime vellutate.

a **Aprite i baccelli e staccate le fave con il dito, sgranandole.**
b-c **Se volete sbucciarle, sbollentatele per 2-3′ in acqua bollente, poi scolatele con un mestolo forato e tuffatele in acqua e ghiaccio.**
d **Incidete leggermente la pelle con l'unghia e fate sgusciare fuori il seme verde. Potete, poi, ripassare in padella le fave sbollentate e pelate, insaporendole con cipolla o altri profumi, oppure servirle semplicemente condite con olio e sale.**

3

2 Insalata con senape e macadamia

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g 1 gambo di rabarbaro
100 g fagiolini – **80 g** lattuga
50 g radicchi misti – **30 g** noci macadamia
20 g senape rustica – **4** ravanelli – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SPUNTATE il gambo di rabarbaro, tagliatelo a bastoncini e arrostitelo in una padella con un filo di olio: dopo 1′, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2-3′, infine sfumate con uno spruzzo di aceto e spegnete.
PULITE i fagiolini e cuoceteli in acqua bollente salata per 6-7′; scolateli e apriteli a metà.
SBRICIOLATE grossolanamente le noci macadamia e tostatele in padella.
MONDATE i ravanelli e tagliateli a fettine sottili; mondate anche radicchi e lattuga.
PREPARATE un condimento mescolando la senape con 20 g di olio, sale e pepe.
MESCOLATE in una insalatiera tutte le verdure, conditele e completate con le noci macadamia.
LA SIGNORA OLGA dice che le noci macadamia, di origine australiana, erano note già agli aborigeni. “Scoperte” dal mondo occidentale a metà del XIX secolo, furono subito apprezzate per la loro qualità e il loro sapore dolce. Si trovano in commercio sgusciate, al naturale o salate.

VINO *bianco, leggermente aromatico.*
- **Trentino Riesling Italico**
- **Val di Cornia Bianco**
- **Colli Maceratesi Bianco**

3 “Tagliolini” di daikon in salsa di pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pomodori – **300 g** daikon
300 g barba di frate – **60 g** cipolla
zucchero – germogli freschi
semi di sesamo – aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE la barba di frate e lavatela; sbollentatela in acqua bollente salata per 2-3′, raffreddatela in acqua ghiacciata e scolatela.
SBUCCIATE il daikon e tagliatelo con la mandolina in striscioline sottili come tagliolini; mettetele a bagno in acqua fredda in modo che diventino croccanti.
TAGLIATE i pomodori a tocchetti; tritate la cipolla e rosolatela in padella con un filo di olio, sale e pepe; sfumatela con uno spruzzo di aceto di mele e aggiungete i pomodori.
CUOCETE con il coperchio per circa 15′, aggiungendo un pizzico di sale, pepe e zucchero. Frullate ottenendo una salsa.
SCOLATE i "tagliolini" di daikon, mescolateli con la barba di frate e serviteli con la salsa, completando con germogli freschi e semi di sesamo.

VINO *bianco, leggermente aromatico.*
- **Oltrepò Pavese Cortese**
- **Colli di Luni Bianco**
- **Irpinia Bianco**

4 Asparagi e crema allo zafferano

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg asparagi novelli
100 g panna fresca – **100 g** latte
70 g scalogno
50 g burro – **40 g** pinoli
20 g pasta di acciughe
1 bustina di zafferano
olio extravergine di oliva – sale

TOSTATE in una padella i pinoli. Pulite gli asparagi. Mondate lo scalogno e tritatelo.
ROSOLATELO in una padella con un filo di olio, insieme con gli asparagi e fate insaporire a fuoco vivace per 2′, aggiungendo un pizzico di sale.
UNITE poi il burro e la pasta di acciughe e, dopo altri 5′, bagnate con il latte e la panna. Aggiungete lo zafferano e fate cuocere per altri 2′.
SPEGNETE e servite gli asparagi con la loro crema, completando il piatto con i pinoli tostati.

VINO *bianco, leggermente aromatico.*
- **Alto Adige Riesling**
- **Colline Lucchesi Sauvignon**
- **Contea di Sclafani Grillo**

5 Torta di zucchine

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
1 kg zucchine
250 g farina
100 g riso
100 g grana grattugiato
90 g latte – **4** uova
1 cipolla tritata
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE la farina con un pizzico di sale, 3 cucchiai di olio, 50 g di acqua fredda e il latte: dovrete ottenere un impasto morbido. Fatelo riposare sotto una ciotola mentre preparate il resto.
MONDATE le zucchine e tagliatele a dadini. Rosolate la cipolla in padella con poco olio per 2′; aggiungete le zucchine e cuocetele per 5′. Versatele in una ciotola.
MESCOLATELE con il riso crudo, le uova, il grana grattugiato, sale e pepe, ottenendo il ripieno per la torta.
STENDETE due terzi della pasta in una sfoglia molto sottile e con essa foderate una tortiera rotonda (ø 26 cm).
FARCITELA con il ripieno; stendete la pasta rimasta e chiudete la torta, sigillando bene la pasta lungo il bordo.
SBATTETE un po′ di olio con un goccio di acqua, spennellate la superficie della torta e infornatela a 180 °C per 1 ora e 10′.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Arcole Bianco
- Colli del Trasimeno Grechetto
- Scavigna Bianco

TRADIZIONI REGIONALI

Per questa torta della zona di Sanremo si usa la tradizionale pasta ligure, a base di farina, acqua e olio, con una variante, l'aggiunta del latte. L'abbinamento delle zucchine con il riso è frequente in Liguria dove, in stagione, si utilizzano le tipiche zucchine trombetta, lunghe, molto dolci e di polpa compatta. D'inverno, la stessa ricetta si prepara con la zucca.

6

6 Cardoncelli e spugnole con spinaci

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
640 g 8 cardoncelli puliti
80 g spinaci novelli puliti
70 g cipolla
50 g vino bianco secco
30 g burro – **20 g** spugnole secche
nocciole tostate pelate
olio extravergine di oliva
sale – pepe

METTETE a bagno le spugnole in 200 g di acqua calda per 10-15′. Scolatele e strizzatele, quindi filtrate l'acqua e conservatela.
TAGLIATE in quattro le spugnole e rosolatele per 5′ in una padella con il burro, la cipolla tritata, sale e pepe. Sfumate con il vino bianco, bagnate con metà dell'acqua filtrata delle spugnole e fate cuocere per 6-7′.
TAGLIATE a metà i cardoncelli e arrostiteli in un'altra padella per 5-6′ con un filo di olio, sale e pepe, appoggiandoli di piatto. Bagnateli con un po' dell'acqua filtrata delle spugnole e cuoceteli per altri 5-6′.
CONDITE gli spinaci con olio, sale e pepe e serviteli con i cardoncelli e le spugnole. Completate il piatto con qualche nocciola grattugiata con la grattugia fine.
LA SIGNORA OLGA dice che le spugnole sono funghi primaverili: se le trovate fresche, non dovrete farle rinvenire né bagnarle durante la cottura. Per cuocere i cardoncelli, utilizzate del brodo vegetale.

OLIO *fruttato intenso, armonico, con gusto vegetale di erbe di campo e di pomodoro.*
- **Oli del Salento**
- **Oli da olive Tonda Iblea**

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Bagnoli Bianco**
- **Orcia Bianco**
- **Sant'Agata dei Goti Greco**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **13 febbraio***

Carni e uova

Pollo, coniglio e maiale, ma anche frattaglie e uova. Una scelta ricca di varietà, ravvivata da salse, abbinamenti **CREATIVI** e preparazioni che invitano alla convivialità

RICETTE DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Animelle con salsa al cren e verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 3 ore di spurgatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g animelle di vitello
100 g radicchio
2 cipollotti
1 cuore di lattuga
1 spicchio di aglio
farina – salsa al cren
miele – burro – aceto di vino bianco
brodo vegetale
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE le verdure, sfogliando il radicchio e il cuore di lattuga e dividendo i cipollotti a metà per il lungo.
SCALDATE in un pentolino 2 cucchiai di salsa al cren, 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiai di brodo vegetale e un filo di olio; mescolate bene e fate ridurre per 3′.
SALTATE le verdure in una padella con un filo di olio, una piccola noce di burro, lo spicchio di aglio con la buccia e un pizzico di sale per 2′.
PULITE le animelle come indicato nella Scuola di cucina a fianco, quindi tagliatele a fette, infarinatele e rosolatele in una padella con un filo di olio e una noce di burro per 6′, schiacciandole con un peso.
IRRORATE le animelle con la salsa e accompagnatele con le verdure.
LA SIGNORA OLGA dice che il cren è la radice dell'*Armoracia rusticana* e ha un sapore pungente e molto penetrante. Si usa nelle cucine del Nord Europa, fresco, direttamente grattugiato sulle pietanze, o trasformato in salsa con pane bagnato nel latte o nella panna acida, che ne smorza l'intensità.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Lugana Superiore**
- **Cortona Chardonnay**
- **Erice Catarratto**

LO STILE IN TAVOLA
Tegame delle animelle Mauviel 1830, piatto del maialino, terrina del coniglio Virginia Casa, piatto colorato dell'uovo e piatto del coniglio Ceramiche Bucci, ciotolina delle crocchette Potomak Studio, posate Mepra, tovaglioli La Fabbrica del Lino.

Scuola di cucina

PULIRE LE ANIMELLE

Le animelle, dette anche latti, sono interiora di vitello o di agnello. Corrispondono al timo, una ghiandola presente nel collo degli animali giovani. Hanno un sapore delicato e burroso, che viene valorizzato con preparazioni semplici. La spurgatura in acqua e aceto aiuta a eliminare eventuali residui di sangue e ne stempera il sapore di frattaglia.
a–b **Preparate una soluzione di acqua e aceto e immergetevi le animelle per 3 ore, cambiando il liquido dopo ogni ora.**
c–d **Scottate le animelle in acqua bollente senza sale per 30 secondi, quindi privatele della pellicina.**

A
B
C
D

2

2 Maialino con asparagi e guanciale

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g filetto di maialino
450 g asparagi verdi
50 g guanciale – **30 g** zucchero
2 bacche di ginepro
aglio – semi di coriandolo – rosmarino
limone – brodo vegetale – pepe
olio extravergine – sale fino e grosso

SCALDATE una casseruola con abbondante brodo vegetale, lo zucchero, il ginepro, 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 1 spicchio di aglio con la buccia, 1 rametto di rosmarino, poca scorza di limone e un pizzico di sale grosso. Quando il brodo comincerà a fumare, senza ancora bollire, immergete il filetto e trasferite la pentola scoperta nel forno già scaldato a 80 °C. Dopo 35-40′ sfornate, scolate il filetto, lasciatelo intiepidire e tagliatelo a fettine sottili.
MONDATE gli asparagi, sbucciandoli con un pelapatate; tenete da parte le punte. Grattugiate il resto, unitevi un filo di olio, sale e pepe e mescolate con forza fino a ottenere una sorta di crema.
SCOTTATE le punte di asparagi in acqua bollente salata per 2′.
TAGLIATE il guanciale a fettine sottili, mettetelo in una casseruola con le punte di asparagi e fate rosolare per 2′.
DISTRIBUITE nei piatti le fettine di maialino, conditele con la crema, guarnitele con il guanciale e le punte di asparagi e portate in tavola.

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
• **Alto Adige Pinot Nero Rosato**
• **Montepulciano d’Abruzzo Cerasuolo**
• **Salice Salentino Rosato**

3

3 Uovo, croccante di orzo e gelato

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g latte – **120 g** zucchero
50 g panna fresca – liquirizia in polvere
50 g aceto di vino bianco – burro
25 g orzo soffiato – **4** uova – sale

SCALDATE il latte con la panna e 20 g di zucchero finché lo zucchero non sarà sciolto; fate raffreddare, quindi versate nella gelatiera e avviatela. Una volta pronto il gelato, conservatelo in freezer; tiratelo fuori 10′ prima di servirlo.
CUOCETE 100 g di zucchero con 4 cucchiai di acqua per 7-8′, finché non prende un colore marrone chiaro, quindi unite l'orzo soffiato e mescolate.
IMBURRATE il piano di lavoro, stendetevi l'orzo soffiato e lasciatelo raffreddare, quindi spezzettatelo (croccante).
FATE sobbollire mezzo litro di acqua, con l'aceto e un pizzico di sale, quindi create un piccolo vortice con un cucchiaio e versatevi un uovo precedentemente aperto in una ciotolina. Cuocetelo per 4′, scolatelo con una schiumarola, immergetelo in acqua fredda e ripetete l'operazione con le altre uova.
DISTRIBUITE nei piatti qualche pezzo di croccante, un uovo e una pallina di gelato, guarnite con la liquirizia e servite.

VINO *bianco secco, da vendemmia tardiva.*
- **Alto Adige Riesling Vendemmia Tardiva**
- **Arcole Garganega Vendemmia Tardiva**
- **Menfi Vendemmia Tardiva**

4 Terrina di coniglio

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 50′ più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,2 kg coniglio da eviscerare
400 g carote
15 g grana grattugiato
6 g granella di pistacchio
4 g gelatina alimentare in fogli
6 uova di quaglia
1 uovo di gallina
pâté di olive nere
brodo vegetale – pepe – sale

MONDATE le carote e cuocetele in acqua bollente salata per 15′.
LESSATE le uova di quaglia in acqua bollente per 2′, poi sgusciatele.
EVISCERATE il coniglio, conservando le interiora; disossatelo, tenendo integra una delle due lombatine (potete chiedere al macellaio di fare queste operazioni).
CUOCETE le interiora in acqua bollente salata per 30′.
SPALMATE 2 cucchiai di pâté di olive sulla lombatina, arrotolatela e tagliatela a rondelle.
MACINATE il resto della polpa e unitevi il grana grattugiato, la granella di pistacchio, l'uovo di gallina, una presa di sale, pepe e mescolate bene.
DISTRIBUITE la metà del composto in una terrina (ø 18 cm), adagiatevi le interiora lessate, le rondelle di lombatina, le uova di quaglia e completate con il composto rimasto; irrorate con un mestolino di brodo vegetale, coprite con un foglio di alluminio e infornate a bagnomaria a 160 °C per 30′.
SFORNATE la terrina, appoggiatevi sopra un peso e ponetela in frigo per 10 ore, per fare fuoriuscire il liquido in eccesso.
SCIOGLIETE la gelatina, ammollata in acqua e strizzata, in 250 g di brodo caldo.
TAGLIATE le carote a nastri, disponeteli sopra la terrina, coprite con la gelatina e ponete in frigo per 2 ore.

VINO *rosato secco, fragrante, di buona acidità.*
- **Vicenza Rosato**
- **Rosato di Carmignano**
- **Vesuvio Rosato**

5 Crocchette di pollo e ricotta

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
350 g polpa di pollo lessata o arrostita
300 g ricotta
2 uova – **1** scalogno
prezzemolo – limone
salvia – farina – pangrattato
olio di arachide – sale – pepe

TRITATE finemente con un coltello la polpa di pollo, lasciando poca pelle.
SMINUZZATE 4 foglie di salvia, tritate lo scalogno e un ciuffo di prezzemolo, grattugiate 1 cucchiaino di scorza di limone e unite tutto al pollo e alla ricotta; aggiungete il succo di 1 limone e regolate di sale e pepe; mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
DIVIDETE il composto in crocchette di forma cilindrica, del peso di circa 40 g ciascuna.
SBATTETE le uova; passate le crocchette prima nella farina, poi nelle uova sbattute e, infine, nel pangrattato.
FRIGGETELE in abbondante olio di arachide per 2-3', finché non saranno dorate in superficie, e portatele in tavola ben calde.

VINO *rosso frizzante, secco e leggero.*
- **San Colombano frizzante**
- **Colli di Scandiano e di Canossa Lambrusco**
- **Penisola Sorrentina Rosso frizzante**

TRADIZIONI REGIONALI

Questo piatto, semplice e sfizioso, appartiene alla tradizione piemontese; è una ricetta di recupero, che si preparava per riproporre gli avanzi del pollo in una "veste" nuova. La ricotta è spesso sostituita dal seirass, un formaggio a latte vaccino, simile per consistenza, ma di tessitura più fine e di sapore più dolce.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **17 febbraio***

Scuola di cucina

RE, LADRONI E MONZÙ

Il babà nacque nel Settecento per la golosità del re Stanislao di Polonia, che lo intitolò ad Alì Babà, il ladrone de *Le mille e una notte*. A Napoli arrivò con Maria Carolina d'Asburgo-Lorena e, grazie all'arte dei monzù, i capocuochi delle famiglie aristocratiche del Regno delle Due Sicilie tra Sette e Ottocento, tanto si legò alla città da diventare sinonimo dialettale di ciò che è bello e buono.

a L'impasto deve avere una consistenza elastica e collosa; mettendone una piccola porzione tra pollice e indice e distanziando le dita, deve allungarsi senza spezzarsi.

b Gli stampi sono generalmente a tronco di cono di diverse dimensioni ma si possono usare anche quelli da savarin; vanno riempiti fino a 2/3 della loro capacità. Per favorire la lievitazione gli stampi vanno poi messi nel forno spento insieme a una brocca di acqua bollente che fornisce calore e umidità all'ambiente.

c I babà sono cotti quando si è formato il caratteristico cappello e sono ben dorati.

d Il passaggio nella bagna è essenziale per la buona riuscita; il babà deve esserne imbevuto ma non zuppo. Dopo va posto su una gratella a sgocciolare. Si conserva per alcuni giorni in frigo e si può anche surgelare.

Dolci

Ci sono i babà, un gelato esotico,
la crostata creativa, il plum cake che **SI SCIOGLIE IN BOCCA**
e altre dolcezze irresistibili

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

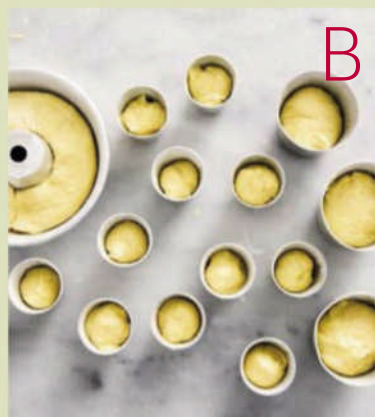
1 Babà alla fragola con granita al basilico

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′ più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g fragole
165 g zucchero semolato
140 g farina bianca 00 più un po′
100 g semola rimacinata di grano duro
90 g foglie di basilico
60 g latte – **60 g** burro più un po′
30 g panna fresca – **17 g** lievito di birra fresco
2 uova – **1** foglio di gelatina alimentare
limone – lime – sale

PREPARATE la granita: sbollentate le foglie di basilico e trasferitele subito in acqua ghiacciata. Versate in un pentolino 200 g di acqua, scioglietevi 30 g di zucchero e fate prendere il bollore per 1′; fate raffreddare, unite il basilico, la gelatina alimentare, ammollata e strizzata, e frullate. Versate il composto in una teglia e mettete in freezer per 3 ore, mescolando ogni 30′.
AMALGAMATE il latte con la panna, fateli intiepidire sul fuoco e scioglietevi 15 g di zucchero e il lievito sbriciolato. Versate il composto nell'impastatrice, unite le farine, le uova, il burro morbido, un pizzico di sale e impastate con la frusta a foglia finché la pasta non si staccherà dalle pareti.
IMBURRATE e infarinate 18 stampini (ø 3 cm, h 4 cm), riempiteli per 2/3 e fate lievitare finché la pasta non sarà giunta al bordo senza superarlo, seguendo le indicazioni della Scuola di cucina qui sotto. Infornateli a 200 °C per 20′ circa.
PREPARATE la bagna: affettate le fragole, mettetele in un pentolino con 250 g di acqua, 120 g di zucchero e il succo di mezzo limone; cuocete su fuoco bassissimo finché le fragole non saranno spappolate. Lasciate raffreddare, filtrate e unite il succo del lime.
IMBEVETE i babà nella bagna e serviteli con la granita al basilico decorando a piacere.

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
• **Recioto di Soave**
• **Greco di Bianco**

LO STILE IN TAVOLA Piatti colorato del babà Ceramiche Bucci, tutti i piatti bianchi ASA Selection, vassoio Virginia Casa, posate Mepra, tovagliolo colorato Society Limonta, canovaccio Linum.

2 Gelato al cocco con salsa mou

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 50' più 3 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte di cocco – **180 g** panna fresca
160 g zucchero – **20 g** miele di acacia
50 g cocco fresco grattugiato
5 tuorli

PORTATE a bollore il latte di cocco con 100 g di panna e scioglietevi il miele. Lavorate 100 g di zucchero con i tuorli, stemperateli con il latte di cocco e scaldate la crema sul fuoco fino a 82 °C (cottura alla rosa, così detta perché soffiando sul cucchiaio si formano dei petali).
LASCIATE raffreddare la crema, poi mettetela nella gelatiera e azionatela per il tempo indicato nelle istruzioni della macchina (circa 1 ora). Mettete intanto una placca a raffreddare nel freezer.
MODELLATE il gelato, appena pronto, tra 2 cucchiai bagnati e formate 6 grosse quenelle; infilate in ognuna un bastoncino di legno, disponetele sulla placca fredda e fate raffreddare in freezer per circa 3 ore.
PREPARATE, al momento di servire, la salsa mou: versate in un pentolino 60 g di zucchero e un cucchiaio di acqua, portate su fuoco basso e fate caramellare finché la salsa non diventa di un colore ambrato scuro. Fuori del fuoco unite 80 g di panna, mescolando bene.
SPOLVERATE i gelati con il cocco grattugiato e serviteli con la salsa mou.

VINO *liquoroso con aromi di frutta matura e spezie.*
- Pantelleria Passito Liquoroso
- Malvasia di Cagliari Liquoroso dolce

3 Rabarbaro alla vaniglia con lamponi e cialda

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g rabarbaro
400 g zucchero
120 g lamponi – **60 g** burro

50 g sciroppo di fragole
30 g farina
1 baccello di vaniglia

MONDATE e tagliate il rabarbaro a bastoncini lunghi 10 cm.
PREPARATE uno sciroppo mescolando su fuoco basso 300 g di zucchero con 300 g di acqua e il baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo; appena pronto immergetevi il rabarbaro e cuocetelo per 3′ dalla ripresa del bollore. Spegnete e lasciate raffreddare.
MESCOLATE 100 g di zucchero con lo sciroppo di fragole, la farina e il burro fuso, poi stendete il composto su una placca coperta con carta da forno e infornate a 200 °C per 10′. Lavate e asciugate i lamponi.
SFORNATE la cialda e tagliatela a rettangoli.
SCOLATE il rabarbaro, distribuitelo nei piatti, appoggiatevi sopra i lamponi e guarnite con la cialda prima di servire.

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- **Alto Adige Moscato Rosa**
- **Monica di Cagliari Dolce**

4 Plum cake di nocciole e carote con crema al limone

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
120 g carote mondate
100 g zucchero
50 g farina di nocciole
50 g farina di mandorle
50 g latte – **50 g** panna
35 g farina 00 – **20 g** nocciole
20 g amido di mais
3 g lievito in polvere per dolci – burro
4 tuorli – **3** albumi – **1** arancia – **1** limone

LESSATE 50 g di carote per 30′; scolatele e riducetele in purè con il passaverdure: grattugiate le altre carote con la grattugia a fori piccoli.
MONTATE separatamente 3 tuorli con 30 g di zucchero e 3 albumi con altrettanto zucchero; amalgamate delicatamente i 2 composti, unite le farine setacciate con il lievito, la scorza grattugiata di mezza arancia e, per ultimi, il purè di carote, le carote grattugiate e le nocciole grossolanamente tritate. Mescolate bene.
VERSATE l'impasto in uno stampo da plum cake imburrato (23 x10 cm) e infornate a 180 °C per 40′ circa.
PREPARATE la crema al limone: versate in un pentolino il latte e la panna, unite la scorza grattugiata di mezzo limone, portate sul fuoco e spegnete prima che prenda il bollore. Mescolate in una ciotola un tuorlo con 40 g di zucchero e l'amido di mais, poi versate sul composto il latte caldo mescolando, riportate su fuoco bassissimo e continuate a mescolare finché la crema non vela il cucchiaio.
SFORNATE il plum cake, fatelo raffreddare, poi sformatelo. Mettete la crema al limone fredda nella tasca da pasticciere e decorate la superficie del plum cake prima di servire. Completate a piacere con nocciole tostate e scorza di limone.

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- **Ramandolo**
- **Moscato di Trani**

5 Frolla con cremoso di pistacchio e crumble di arachidi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

175 g farina 00 – **125 g** burro
110 g cioccolato bianco
100 g panna – **80 g** pasta di pistacchio
80 g latte – **50 g** farina di arachidi
50 g zucchero a velo
50 g zucchero semolato
15 g farina di mandorle
2 fogli di gelatina alimentare
1 uovo – vaniglia – sale

PREPARATE il cremoso di pistacchio: scaldate il latte, unite la gelatina alimentare ammollata e strizzata, e versate sul cioccolato bianco tritato. Mescolate bene, poi aggiungete la pasta di pistacchio e la panna. Mettete in frigorifero per 3 ore circa.
AMALGAMATE con la frusta a mano l'uovo con lo zucchero a velo, 75 g di burro morbido, un pizzico di sale e i semi di mezzo baccello di vaniglia. Unite la farina di mandorle e 125 g di farina 00, impastate a mano, quindi formate un panetto e fatelo riposare in frigo per 1 ora. Stendete l'impasto in una sfoglia rotonda alta 4 mm, disponetela in una tortiera (ø 16 cm) e infornatela a 180 °C per 20′ circa.
MESCOLATE 50 g di farina 00 con lo zucchero semolato, unite il resto del burro morbido, la farina di arachidi e distribuite il composto a bricioloni su una placca coperta con carta da forno. Infornate a 180 °C per 20′ (crumble).
DISTRIBUITE sulla base di frolla il cremoso di pistacchio usando una tasca da pasticciere con bocchetta liscia così da formare dei ciuffetti. Completate con il crumble sbriciolato.

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• **Loazzolo**
• **Malvasia delle Lipari Passito**

TRADIZIONI REGIONALI

Il maiorchino (o marocchino) è il dolce tipico di Ostra Vetere, paese dell'entroterra anconetano che deve il nome a un insediamento militare romano. Nulla si sa invece sull'origine del nome, mentre è noto che un tempo l'impasto si preparava in casa e si portava dal fornaio del paese a cuocere perché necessitava di temperature molto alte, irraggiungibili nei forni casalinghi. Il fornaio univa anche un pizzico di ammoniaca per dolci prima di infornarlo. Ai primi del Novecento, le future spose usavano presentare il corredo a parenti e amici e, in quell'occasione, veniva tradizionalmente servito il maiorchino.

6 Maiorchino

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 30' di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
700 g farina
500 g zucchero semolato
150 g granella di mandorle
9 uova – zucchero a velo
burro – sale

IMPASTATE la farina e lo zucchero semolato con le uova, la granella di mandorle e un pizzico di sale.
COPRITE una teglia con carta da forno e imburratela. Stendete l'impasto nella teglia e infornatelo a 200 °C per 25'.
SFORNATE il maiorchino, lasciatelo raffreddare, tagliatelo a fette e spolveratelo di zucchero a velo.
LA SIGNORA OLGA dice che questo dolce, ottimo per la prima colazione inzuppato nel latte e per la merenda, si può consumare anche dopo cena, con un bicchierino di vino liquoroso.

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• **Trentino Vino Santo**
• **Vin Santo del Chianti**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 febbraio***

Erbe aromatiche

NE BASTA UN CIUFFETTO **PER RINFRESCARE** OGNI SAPORE, ELIMINARE IL SALE E MESCOLARE NEL PIATTO PIACERE E SALUTE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI
RICETTA SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

"Per quanto un'alimentazione possa essere ricca di proteine, grassi e vitamine se non ha odore e sapore attraenti, il suo valore è zero".
Così scriveva Hans Glatzel, importante nutrizionista tedesco del secolo scorso. Dargli ragione non è difficile, visto che nessun cibo può definirsi davvero sano se non è anche buono e invitante. Prezzemolo, origano, salvia, menta, rosmarino... la varietà del clima e del territorio rende il nostro paese una **serra naturale di aromi** e sapori che, se ben utilizzati, combinano al meglio gusto e salute. Le erbe esaltano le **cotture più leggere**, come quella al vapore o al cartoccio, aggiungendo carattere e intensità a tutte le pietanze, tanto che è possibile **ridurre il sale** drasticamente, se non eliminarlo del tutto. In più, molti degli oli essenziali a cui devono l'aroma tipico hanno effetti positivi sull'organismo: alcuni svolgono un'azione antimicrobica, altri stimolano le secrezioni dello stomaco, del pancreas e dell'intestino, **favorendo la digestione** e l'assimilazione dei nutrienti, altri ancora limitano le fermentazioni intestinali. Tuttavia, proprio a causa dei loro principi attivi, alcune erbe vanno usate con misura e attenzione: l'alloro è sconsigliato ai bambini sotto i due anni e alle donne incinte, perché può dare irritazione. Sempre in gravidanza, non si deve esagerare con il prezzemolo, usato in passato come abortivo. Infine, chi ha problemi di gastrite o di ulcera è meglio che rinunci alla menta.

Menta

Vanta proprietà **digestive**, **anti nausea** *e* **rinfrescanti**. *In cucina ha la massima versatilità: si abbina a piatti dolci, soprattutto gelati e frutta, e salati, come le zucchine con olio, menta e aceto, e l'agnello. Le foglie si usano per preparare tè e infusi dissetanti, da gustare sia caldi sia freddi.*

Prezzemolo

Grande jolly in cucina, deve il suo aroma all'apiolo, un olio essenziale che ha anche un potente effetto **antibiotico e antibatterico**. *Mantiene il giusto equilibrio della flora batterica nell'intestino, migliorando la sua funzionalità e la salute generale dell'organismo. Agisce anche come "deodorante" interno, lasciando l'alito fresco anche dopo aglio e cavolo.*

Timo

È un efficace **stimolante dell'appetito** *e giova alla gola infiammata. Considerato il suo aroma balsamico molto pronunciato, a tratti quasi medicinale, è bene usarlo con parsimonia. Si presta per insaporire zuppe, verdure, e quasi tutti i tipi di carne.*

Rosmarino

Bello a vedersi, questo arbusto legnoso con fiori viola chiaro e foglie verde argenteo ha un aroma molto intenso per la presenza della canfora (l'essenza principale), che lo rende un **impareggiabile digestivo**. *Indispensabile negli arrosti di carne e di pesce, è ideale anche per le cotture alla griglia, al sale e al cartoccio.*

Salvia

Dal caratteristico colore verde-grigio, quasi vellutate al tatto, le foglie di salvia non solo sono molto aromatiche (il che le rende preziose in cucina), ma sono anche dotate di un forte potere **disinfettante**. *Strofinarle sui denti migliora l'igiene orale.*

LO SAPETE CHE...?

1 SUL BALCONE Le erbe aromatiche danno il meglio quando sono freschissime. Per una filiera a metro zero, si può organizzare un erbario domestico: la menta cresce in poca terra e con poca acqua, mentre la salvia va bagnata con moderazione e richiede molto sole. Il rosmarino vuole anch'esso il sole e vasi piuttosto grandi, da bagnare spesso.

2 ANCHE ESSICCATE Quasi tutte le erbe si mantengono discretamente essiccate, anche per un anno, in contenitori ermetici e in un ambiente asciutto, fresco e al riparo dalla luce. Si possono essiccare in casa, appendendo i mazzetti freschi a testa in giù, all'ombra in un luogo fresco e ben aerato.

3 CONGELATE Contrariamente a quanto si pensa, le erbe aromatiche si conservano benissimo e a lungo anche sotto zero. È sufficiente pulire le foglie, tritarle, pressarle in una vaschetta per il ghiaccio e metterle nel congelatore. Così durano anche 4-6 mesi.

4 IN OLIO E ACETO Un'altra tecnica per catturare l'aroma delle erbe è quella di metterle sott'olio o sott'aceto. Bisogna lavarle e asciugarle tamponandole con un telo, poi si immergono in un vasetto pieno d'olio (così si conservano per 2-3 mesi) o di aceto (durano fino a un anno).

E inoltre...

ALLORO
Digestivo e rinfrescante, dal sapore deciso, con un fondo amaro. Dosato sempre con parsimonia, è ottimo nelle marinate e nelle zuppe di legumi. Quello secco è più delicato.

SANTOREGGIA
Parente del timo, è buona su insalate e formaggi. Combatte le fermentazioni prodotte dai legumi, ma è celebre per la credenza che la vuole un potente afrodisiaco.

ERBA CIPOLLINA
Dalle foglie filiformi, ha gusto simile alla cipolla di cui è parente. Diuretica e antibiotica, va consumata fresca con formaggi, uova, insalate e pesci.

FINOCCHIETTO SELVATICO
Molto aromatico, è depurativo e antispasmodico. Ottimo con i pesci alla griglia e con le carni di agnello.

MAGGIORANA
Sedativo naturale della tosse, ha un profumo intenso e speciale per insaporire carni grasse (anche insaccate), patate e legumi.

ORIGANO
Ha notevoli proprietà digestive ed è tra le erbe che mantengono meglio le proprie caratteristiche anche in forma essiccata.

LA RICETTA DEL BENESSERE

Semplicissima, super appetitosa e super digeribile: provate come un giusto mix di erbe può rendere speciale anche un piatto di pasta. Per un pranzo ben bilanciato, servite in aggiunta un formaggio fresco e una portata di verdura cruda.

Spaghettoni profumati

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
480 g spaghettoni
100 g pane casareccio
40 g grana grattugiato
35 g di erbe miste (timo, finocchietto, rosmarino, menta, prezzemolo, maggiorana) – limone – alloro
olio extravergine di oliva – sale

Tritate le erbe miste tutte insieme.
Scaldate il pane in padella con un filo di olio e spruzzatelo con un po' di succo di limone.
Togliete il pane dalla padella, conditelo con circa 25 g del trito di erbe e 2 cucchiai di olio, infine frullate tutto insieme.
Portate a bollore una casseruola di acqua, con una presa di sale, 2 foglie di alloro e 5 g di trito di erbe.
Lessate la pasta nell'acqua profumata.
Preparate intanto 100 g di olio profumato con il trito di erbe rimasto e uno spruzzo di succo di limone. Scolate la pasta, versatela in padella, conditela con l'olio aromatico, il pane alle erbe, il grana grattugiato e un filo di acqua di cottura. Spegnete dopo mezzo minuto e servite.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***27 febbraio***

L'isola dalla doppia anima

METÀ GRECA E METÀ TURCA, METÀ CRISTIANA E METÀ MUSULMANA. **CIPRO** È UN FASCINOSO INCROCIO TRA ORIENTE E OCCIDENTE, CON UNA CITTÀ CAPITALE DELLA CULTURA E UNA GASTRONOMIA SPONTANEAMENTE FUSION

TESTO ERMINIO SPAZZAPAN

Ci si va soprattutto per il mare, tra i più magici del Mediterraneo. E per quell'aura di leggenda che aleggia un po' ovunque: perché qui è nato con Afrodite il mito della bellezza e dell'amore. Ma adesso c'è almeno un motivo in più per programmare un viaggio a Cipro: Pafos, la cittadina della costa occidentale, è stata nominata Capitale della Cultura per il 2017. Senza contare che sull'isola, la terza del Mediterraneo per dimensione, si possono fare scoperte sorprendenti sedendosi a tavola in una taverna sulla spiaggia, curiosando nelle botteghe alimentari o andando a trovare uno dei tanti produttori di vino. Ben collegata con gli aeroporti internazionali, è l'anello di congiunzione tra l'Europa e l'Asia. Lo testimonia la spartizione (conflittuale) del suo territorio in due stati, il maggiore a Sud, di matrice greca e cristiana, l'altro legato alla Turchia e all'Islam.

1 Il territorio

Anche il paesaggio riflette questa dualità, arido sulle montagne a settentrione, boscoso nella regione sudoccidentale, con i monti Troodos che sfiorano i 2000 metri di altezza. Tra questi poli si stende la Messaria, un altopiano fertilissimo, che dà gran parte di ciò che alimenta la cucina cipriota. Gli orti sono ricchi di verdure, di ***erbe aromatiche***, tra cui impera la menta, e di spezie, presenza costante nelle ricette tradizionali. Speciali sono i fagioli, i ceci, la bietola bianca e il *colocasi*, un tubero di sapore dolce che assomiglia alla patata. La frutta abbonda: ottimi gli agrumi, tra cui profumatissimi limoni, i fichi, le banane. Nelle zone collinari e ai piedi delle montagne occidentali si producono un ***olio*** leggero e gustoso e vini di antichissima origine. L'allevamento ha un ruolo importante, mentre nei borghi sulle coste, marcate dall'alternarsi di scogli e spiagge magnifiche, la pesca è ricca e comprende quella, tipicamente locale, delle spugne. Dal mare arriva anche un ***sale nero***, poco sapido, usato per condire e come decorazione.

2 I prodotti

I ***formaggi tipici*** di Cipro sono il *tirì*, a pasta semidura e friabile; l'*anari*, simile alla ricotta; e l'*halloumi*, a latte misto, con la consistenza elastica della scamorza. Notevoli i ***salumi***,

→

DA NORD A SUD SOPRA A SINISTRA: fiocchi di sale marino aromatizzati, tipici di Cipro. L'isola è conosciuta anche per il suo pregiato sale nero; lo si trova da Theodorou a Larnaca. SOPRA A DESTRA: nella semplice cucina marinara della costa primeggiano molluschi e piccoli pesci di scoglio, tra cui le squisite triglie. IN ALTO: il porticciolo di Kyrenia, a Cipro Nord. La cittadina è anche nota per il suo poderoso castello, per la maggior parte di costruzione veneziana. NELL'ALTRA PAGINA: una cappella ortodossa sulla strada verso il monte Pentadattilo, nella regione a sud di Kyrenia.

Fotografie di Reinhard Schmid/SIME, Ivan Vdovin/AWL Images, Alamy/IPA, Richard Taylor/4Corners/SIME, illustrazione Lorenzo Orlandi

La ricetta tipica

In questi FAGOTTINI, tradizionale dono beneaugurante del Venerdì Santo, il protagonista è l'halloumi, il tipico formaggio aromatizzato con foglie di menta. Scoprite altre ricette isolane nel libro *La cucina di Afrodite*, di cui parliamo a pag. 124.

Flaounes

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 30 PEZZI
550 g farina più un po'
100 g halloumi (o scamorza bianca)
100 g pecorino grattugiato
30 g zucchero
20 g olio extravergine di oliva
7 g lievito di birra secco
5 uova – menta fresca
semi di sesamo – sale – pepe

RACCOGLIETE in una ciotola 500 g di farina, il lievito, 250 g di acqua a temperatura ambiente, lo zucchero, l'olio e un cucchiaino raso di sale, e impastate fino a ottenere un composto omogeneo e compatto, quindi ponetelo in un recipiente pulito, coperto da un canovaccio umido, e lasciatelo lievitare per 1 ora.
TRITATE l'halloumi e 8 foglie di menta, sbattete 4 uova e unite tutto in una scodella. Aggiungete 50 g di farina, il pecorino, aggiustate di sale e pepe, e amalgamate bene questa farcia.
PRERISCALDATE il forno a 220 °C.
SPOLVERIZZATE il piano di lavoro con un po' di farina; dividete l'impasto in tre parti e stendetele col matterello, riducendole a 5 mm di spessore.
RICAVATE dei dischetti (ø 10 cm) e mettete al centro di ognuno un cucchiaio di farcia, quindi ripiegate i lembi verso l'interno, unendoli in tre punti a formare un triangolo. Rimpastate i ritagli e utilizzateli per fare gli altri flaounes.
SBATTETE un uovo e spennellate la superficie dei flaounes, poi cospargeteli con i semi di sesamo.
INFORNATE per 10', fino a doratura, quindi serviteli, caldi o freddi.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO TANYA SCOTTO D'ANIELLO
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***2 febbraio***

Ringraziamo Athena (www.gyros.it) per l'halloumi fornito per la ricetta

FATELO CON I FIORI
IN ALTO: uno dei tanti localini che animano le strade di Limassol, nel Sud dell'isola. SOPRA: padre Dionysios nel monastero di Chrysorrogiatissa, sui monti Troodos. A DESTRA: Rose Liqueur è uno squisito liquore prodotto da Venus Rose Cosmetics, storica azienda di Agros. NELL'ALTRA PAGINA: Petra tou Romiou o Roccia di Afrodite, sulla costa di Pafos: questo è il luogo dove, secondo la mitologia, la dea è emersa dal mare in una valva di conchiglia.

→
in particolare la *tsamarella*, un presidio Slow Food ottenuto da cosce di capra, essiccate al sole e ricoperte di sale e origano, e la *loukanika* (la luganega di Venezia che a lungo occupò l'isola), fatta con carni suine marinate nel vino e speziate con lentisco, alloro e coriandolo. Da assaggiare è anche il ***vino*** più famoso dell'isola, la Commandaria, un nettare dolce e ambrato ottenuto dall'appassimento al sole delle uve locali *xinisteri* e *mavro*; Olympus Wineries è tra le migliori cantine produttrici.

3 La cucina

Il ricettario cipriota ricalca in parte la tradizione greca ma accoglie influssi turchi, siriani e perfino armeni. Tipici sono i ***meze***, un generoso insieme di assaggi di mare, con polpi, calamari, triglie, e di terra, con verdure e formaggi, affiancati da salse speziate: la *taramosalata*, con uova di pesce; la *tahini*, fatta con semi di sesamo, e ancora la *skordalia*, a base di patate e aglio, e la *talattouri*, la versione cipriota, meno agliata, dello tzatziki greco, a base di yogurt e cetrioli. Molte le ***minestre*** della cucina casalinga: una per tutte è la *moukentra* a base di lenticchie, riso e cipolle. Tra i ***piatti principali*** non manca mai lo *stifado*, uno stufato di carne di manzo o coniglio cucinato in casseruola con aceto, vino, molta cipolla e spezie; l'*ofto kleftiko*, cosce di agnello cotte in un forno di argilla e condite con alloro; la *tava*, che prevede agnello e manzo cucinati con cipolle, pomodori, *colocasi* e cumino; gli involtini di foglie di vite ripiene di carne trita e riso chiamati *koupepia*. Tra i ***dolci***, il *mahalepi*, un budino di farina di riso immerso in sciroppo d'acqua di rose, e i *soujoukko*, mandorle affogate in succo d'uva caldo e lasciate seccare al sole. A chiudere, il famoso caffè di Cipro e un dito di robusta ***grappa zivania***, fatta con vinacce locali.

4 L'arte e la natura

Se il tempo a disposizione è poco, la meta obbligata è ***Pafos***, con il parco archeologico, oggi Patrimonio dell'Umanità, ricco di splendidi mosaici, come quelli della Casa di Dioniso che testimoniano l'antichità della viticoltura cipriota, e il fitto calendario di eventi messo a punto per celebrarne il ruolo di Capitale della Cultura 2017, tra concerti, mostre, spettacoli di danza e proiezioni. Altri luoghi magici? La pittoresca città vecchia di ***Nicosia***, i monasteri disseminati nei boschi dei monti Troodos e la ***penisola di Akamas***, un'area naturalistica protetta, ideale da scoprire con trekking o in mountain bike, che conserva rare piante spontanee, come il tulipano e l'orchidea di Cipro, ed è luogo di riproduzione delle tartarughe.

Fotografie di Stefano Amantini/SIME, Juergen Richter/Robert Harding, Yadid Levy, Riccardo Spila/SIME

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- IL RISTORANTE
  To Kazani
  A Aradippou-Larnaca, poco distante dallo stagno con gli aironi rosa, è un ristorante tipico a conduzione familiare. I meze sono tra i migliori dell'isola. *Tel. +357 99313236*
- I FORMAGGI
  Sofia e Andreas Kyriakou
  A Pafos-Letymbou, dimostrazione della lavorazione e degustazioni (solo su prenotazione) di formaggi tradizionali fatti nel laboratorio di casa. *Tel. +357 99995961-99490069*
- LE ERBE AROMATICHE
  Christos Kayas
  Nella sua bottega affacciata sulla piazza centrale di Arsos, vende oltre un centinaio di erbe endemiche, raccolte sui monti e trasformate in tisane, liquori, aromi da cucina. *Tel. +357 99711402*
- IL VINO
  Vouni Panayia Winery
  A Pano Panayia, una cantina di design moderno che organizza visite e degustazioni su prenotazione. C'è anche un ristorante con cucina tradizionale e di stagione. *www.vounipanayiawinery.com*

DOVE SOGGIORNARE

- NICOSIA **The Sandstone**
  Indirizzo pieno di fascino con tre camere in una casa tradizionale della città vecchia. *www.sandstonecyprus.com*
- PAFOS **Elysium Hotel Resort**
  Cinque stelle sul mare, non lontano dal parco archeologico e dalla Roccia di Afrodite. Spa di alto livello. *www.elysium-hotel.com*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- **Theodorou** *www.theodorousalt.com*
- **Venus Rose Cosmetics** *www.venus-rose.com*
- **Olympus Wineries** *etkowines.com*

Per maggiori informazioni
www.turismocipro.it

Regina di fiori

LA SPLENDIDA ROSA È ANCHE BUONA. QUESTO **POETICO DESSERT** ANTICIPA LA SCOPERTA CONTEMPORANEA DELLE SFUMATURE DI SAPORE CHE COROLLE, BOCCIOLI E PETALI SANNO AGGIUNGERE AI PIATTI

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

"Cucinare con le rose: non si tratta di alchimie o di stravaganza, le rose sottolineano, esaltano, profumano piatti tradizionali, aggiungendovi un tocco di freschezza". Così affermava l'introduzione del servizio "Le rose in cucina", dedicato a preparazioni in cui i petali e l'acqua della regina dei fiori, dall'antipasto al dessert, sono protagonisti. Una proposta che ancora una volta dimostra come la cucina sappia interpretare i momenti sociali più importanti traducendoli in *tendenze gastronomiche*. Era dagli anni Sessanta che i piatti della padrona di casa elegante prendevano le distanze dalla promessa della soddisfazione immediata dell'appetito attraverso la *raffinatezza formale*. Naturalmente il dessert è, tra tutti, il più adatto a svolgere questo ruolo, perché ha il compito di stuzzicare palati già soddisfatti con proposte poetiche e *giocose*. Ma il servizio degli anni Ottanta interpreta anche le portate salate e in questo dimostra di essere sensibile alla rivoluzione della *Nouvelle Cuisine* in arrivo dalla Francia, con i suoi piatti simili a un'opera d'arte. Noi registriamo con nostalgia il fatto che quelle rose, a cui veniva affidato il profumo e il sapore della torta nella ricetta di allora (solo un cucchiaino di acqua di rose, e invece una trentina di grammi di petali), oggi porterebbero un misero contributo perché i fiori non profumano più. Ecco allora come abbiamo risolto il problema.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Sfogliata "fior di maggio"

2017

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
460 g 2 sfoglie rotonde stese
250 g latte **150 g** panna fresca
60 g zucchero semolato più un po'
20 g farina **2** tuorli acqua di rose alimentare
confettura di rose petali di rose edibili
albume vaniglia zucchero a velo

SCALDATE il latte con un baccello di vaniglia aperto per il lungo, fino a poco prima del bollore.
SBATTETE intanto i tuorli con la farina e lo zucchero semolato; versatevi il latte, poi riportate il composto sul fuoco e cuocete per 2' finché non si sarà addensata.
SPEGNETE e fate raffreddare la crema, poi aromatizzatela con 2 cucchiai di acqua di rose e uno di confettura. Intanto, bucherellate le sfoglie, spennellatele con un po' di albume e spolverizzatele con lo zucchero a velo. Infornatele a 200 °C per 8-9', poi unite altro zucchero a velo e infornate di nuovo per 4-5'.
MONTATE la panna e mescolatela con la crema.
TAGLIATE uno dei dischi di sfoglia in spicchi, copriteli con la crema e con altra sfoglia sbriciolata.
GUARNITE con petali di rosa freschi e brinati, cioè spennellati di albume sbattuto, passati nello zucchero semolato e lasciati asciugare.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***3 febbraio***

1982
RICETTA ORIGINALE

Lasciate scongelare 400 gr. di pasta sfoglia surgelata, poi stendetela ricavandone un rettangolo di cm 36x28 che sistemerete su una placca precedentemente imburrata. Bucherellate la pasta con i rebbi di una forchetta, poi pennellatela con un albume sbattuto, lasciatela riposare per qualche minuto, quindi fatela cuocere in forno già caldo a 190° per circa 15 minuti. Intanto sbattete in una casseruolina due uova intere con 80 gr. di zucchero semolato, 20 gr. di farina bianca, mezza bustina di vanillina, un pizzichino di sale e 20 gr. di petali di rosa tritati. Diluite il composto con 250 gr. di latte freddo a filo e sempre mescolando, fate alzare l'ebollizione alla crema. Toglietela dal fornello, aromatizzatela con un cucchiaino di acqua di rose e fatela raffreddare immergendo il recipiente in acqua fredda. Sformate la pasta sfoglia su una gratella, lasciatela raffreddare poi dividetela in due rettangoli uguali che pareggerete sui lati. Incorporate alla crema fredda 100 gr. di panna montata non zuccherata, poi distribuitela sui due rettangoli di pasta, cospargendo ogni strato con 10 gr. di petali di rose, rosse e gialle, tritati. Sovrapponete i due rettangoli di pasta premendoli leggermente e servite. La dose è per 10 persone.

In alto, la ricetta originale; a sinistra, la copertina del numero di maggio 1982.

Che cosa è cambiato

Abbiamo sostituito il secondo strato di sfoglia con pasta sbriciolata per rendere più agevole il taglio e il consumo del dolce, che così diventa anche più elegante e moderno nel contenuto e nella presentazione. Il sapore floreale della crema, che contiene meno zucchero, è affidato alla delicata intensità dell'acqua di rose. I petali, di varietà diverse, appena sfogliati, aggiungono spontaneità e freschezza al decoro.

LO STILE IN TAVOLA
Tovagliolo MADE fabric/Emanuela Rovito.

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

Primi piatti & Piatti unici

Secondi di pesce

Secondi di carne, uova e formaggio

Verdure

Dolci & Bevande

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

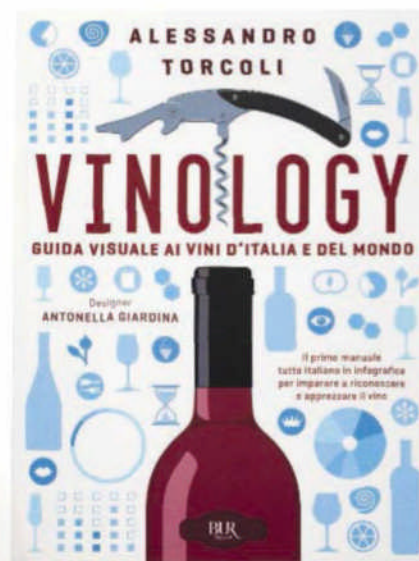
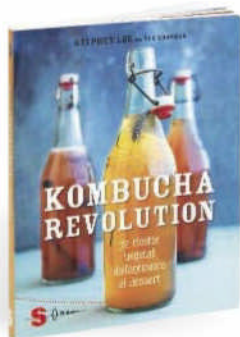
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

▬ ▬ Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Leggere con gusto

PER APPREZZARE LA CUCINA DI CIPRO, PER SPERIMENTARE UNA **BEVANDA MILLENARIA** E PER GODERE DEI SUONI DEL CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

Cerchi concentrici, quadrati, triangoli, frecce e tutti i colori dell'iride di solito non attengono al mondo del vino. Qui però, utilizzati e organizzati in schede infografiche, spiegano e descrivono in modo efficace più di 80 vitigni autoctoni e internazionali. Un libro facile da consultare e da capire. Apparentemente "leggero", perché ricco di curiosità e di suggerimenti per fare bella figura a cena con gli amici (scegliere il calice giusto, stappare e conservare una bottiglia, leggere un'etichetta...), è in realtà "fruibile a più livelli", diventando un valido strumento anche per chi di vino sa già.
Vinology, *Alessandro Torcoli, designer Antonella Giardina, Ed. Bur Rizzoli, www.bur.eu 18 euro*

CON LE MAPPE DELLE REGIONI VINICOLE

C'È FERMENTO

Lo chiamano *elisir di lunga vita* o *tè fungo*, ma che cosa è il kombucha? Conosciuto da millenni in Cina e in Giappone, è un tè fermentato con zucchero e un mix di batteri, funghi ed enzimi salutari per l'organismo. Anche in Europa crescono gli adepti. ***Kombucha Revolution,*** *S. Lee con K. Koopman, Ed. Sonda, www.sonda.it 11,90 euro*

IN TUTTI I SENSI

L'autrice, che insegna Semiotica e Teoria delle lingue e dei segni, in questo saggio esplora come vista, udito, olfatto e tatto esaltino il gusto, mostrando l'affascinante complessità dell'essere umano. Un viaggio all'esplorazione di se stessi. ***La passione del gusto,*** *Rosalia Cavalieri, Il Mulino, www.mulino.it 15 euro*

LA RICERCA DELLE RADICI

È quello che ha spinto l'autrice ad abbandonare Londra e una brillante carriera di avvocato per tornare a casa, recuperare le ricette della tradizione culinaria di Cipro e raccoglierle in un volume denso di affetto e di profumi. ***La cucina di Afrodite,*** *Christina Loucas, Nomos Edizioni, www.nomosedizioni.it 24,90 euro*

L'ORAFO DELLA PAROLA

Marsiglia, città di segreti e di promesse: qui è ambientata una delicata storia di scoperta interiore, nella quale la cucina a volte si rivela rifugio, a volte scoperta. Nicola Lecca la racconta con un linguaggio ricamato come un gioiello in filigrana. (*L.F.*)
I colori dopo il bianco, *Nicola Lecca, Mondadori, librimondadori.it 18 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alessi alessi.com/it
Apicoltura Cavalieri apicolturacavalieri.com
ASA Selection distr. da Merito merito.it
Athena gyros.it
Baratti & Milano barattiemilano.it
Bauer bauer.it
BioNike bionike.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Brochier brochier.it
Caffarel caffarel.com
Ceramiche Bucci ceramichebucci.com
Ceramiche Nicola Fasano fasanocnf.it
Clori Home and Flowers milanoamodomio.it/it/content/clori-home-flowers
Compagnia Italiana Sali compagniaitalianasali.it gemmadimare.com
Decora decora.it
Designers Guild designersguild.com
Domenis1898 domenis1898.com
Domori it.domori.com
Dpiù d-piu.com
Esselunga Top esselunga.it
Ethimo ethimo.com
Formafantasma formafantasma.com
Forst forst.it
Fratelli Carli carli.com polveredolio.it
Fratelli Orsero fratelliorsero.it
Georg Jensen georgjensen.com
Hay hayminimarket.com
IVV ivvnet.it, ivvshop.it
J. & L. Lobmeyr distr. da B.Morone bmorone.it
Kettmeir kettmeir.com
La Fabbrica del Lino lafabbricadellino.com
Lampe Gras lampegras.fr
Lapalma lapalma.it
Levoni levoni.it
Lindt lindt.it
Linum linumdesign.com
Logos Edizioni libri.it/logosedizioni
MADE fabric/Emanuela Rovito madefabric.com
Marcato marcato.it
Mauviel 1830 mauviel.it
Meggle meggle.it
Mepra mepra.it
Moneta moneta.it
Mortadella Bologna Igp mortadellabologna.com
Novi elah-dufour.it
Picard picard.it
Potomak Studio potomak.it
RGMania rgmania.com
Riserva Carlo Alberto riservacarloalberto.com
Risolì risoli.com
San Carlo sancarlo.it
Sanpellegrino bibite.sanpellegrino.it
Schönhuber schoenhuber.com
Smeg smeg.it
Society Limonta societylimonta.com
Taitù taitu-eshop.com
Tassoni tassonishop.it
Tescoma tescomaonline.com
Tom Dixon tomdixon.net
Tupperware tupperware.it
Ubena ubena.it
Vanilla Fly vanillafly.dk
Vecchio Magazzino Doganale vecchiomagazzino doganale.com
Verde Idea verde-idea.it
Virginia Casa virginiacasa.it
Whirlpool whirlpool.it
Zàini zainispa.it
Zanetto zanetto.com
Zilio A&C zilioaldo.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.

** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	4	€ 33,00	€ 47,00
VOGUE SPOSA	2	€ 17,00	€ 25,50
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

LA DOLCEZZA DELL'ESTATE

EVVIVA LA FRUTTA
Albicocche, ciliegie, prugne, lamponi portano note fresche e texture di velluto nei gelati e nelle torte del mese

NON PERDETE IL NUMERO DI

giugno

COLORI E ALLEGRIA
Con pomodori, melanzane e basilico torna in cucina il sapore del sole. Pronto per l'assaggio in questi deliziosi spaghettini

FANTASIA AL PIATTO
Inventiva e un po' di ironia: aggiungetele tra gli ingredienti e divertitevi con nuove "mise en place"

TARALLI HOME MADE
Prepararli sarà un gioco, mangiarli poi... Gli amici non crederanno che li abbiate davvero fatti voi